Norman W. Walker

CALEA NATURALĂ

CĂTRE O

SĂNĂTATE DE FIER

Norman W. Walker

CALEA NATURALĂ CĂTRE O SĂNĂTATE DE FIER

Norman W. Walker

Calea naturală către o sănătate de fier

Traducere din limba engleză de

Ștefan Ionescu

ALL

2015

Această carte în format digital intră sub incidența drepturilor de autor și a fost creată exclusiv pentru a fi citită utilizând dispozitivul personal pe care a fost descărcată. Oricare alte metode de utilizare, dintre care fac parte împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială a textului, punerea acestuia la dispoziția publicului, inclusiv prin intermediul Internetului sau a rețelelor de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme – altele decât cele pe care a fost descărcată – care permit recuperarea informațiilor, revânzarea sau comercializarea sub orice formă a acestui text, precum și alte fapte similare, săvârșite fără acordul scris al persoanei care deține drepturile de autor, sunt o încălcare a legislației referitoare la proprietatea intelectuală și vor fi pedepsite penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

THE NATURAL WAY TO VIBRANT HEALTH

Norman W. Walker

Copyright © 1972 by Dr. Norman W. Walker

Edited and updated 1995

All rights reserved.

CALEA NATURALĂ CĂTRE O SĂNĂTATE DE FIER

Norman W. Walker

Copyright © 2015 Editura ALL

ISBN ePub: 978-606-587-391-9

ISBN PDF: 978-606-587-392-6

ISBN Print: 978-606-587-147-2

Redactare: Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Alexandru Novac

Editura ALL

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512, București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție:

021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:

comenzi@all.ro

www.all.ro

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

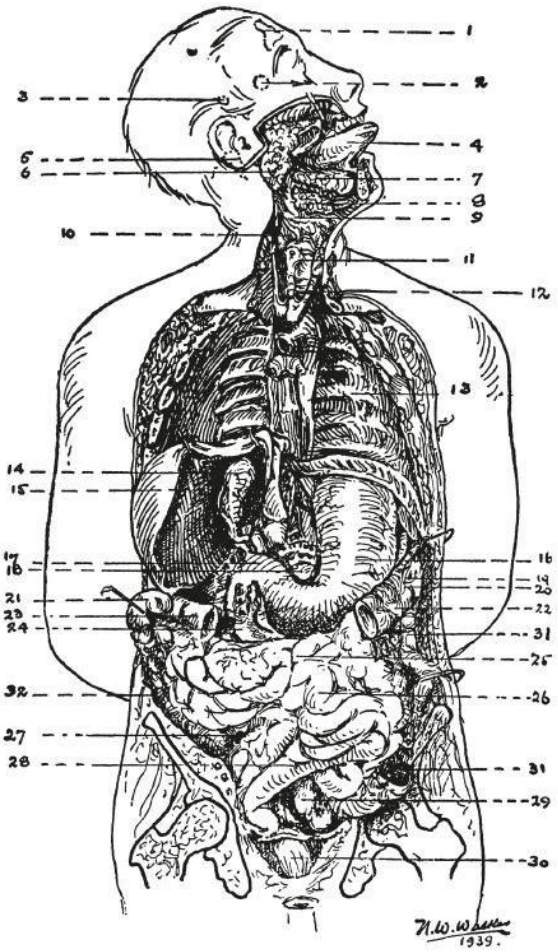
Nu este intenția dr. Walker sau a editorului ca prin
această carte să diagnosticheze sau să prescrie, ci doar
să informeze cititorii. Dr. Walker recomandă cititorilor
să contacteze un medic specializat în problema respectivă.

Sănătatea voastră nu trebuie să se coreleze cu vârsta! Timp de peste 100 de ani, dr. Norman W. Walker a dovedit, prin cercetările sale, că bunăstarea și viața îndelungată pot merge mână în mână. Nutriționiștii și cercetătorii medicali abia acum descoperă adevărurile pe care dr. Walker le-a cunoscut și le-a expus de-a lungul secolului al XX-lea. Însuși dr. Walker a fost o dovadă vie că o viață mai lungă și mai sănătoasă poate fi atinsă printr-o dietă adecvată, un psihic puternic și o îngrijire inteligentă a corpului. În fiecare an citim despre o nouă dietă la modă, un medicament „minune“, un supliment alimentar sau un program de exerciții fizice revoluționar care ne poate salva viața. Programul dr. Walker este singular prin aceea că nu folosește cuvintele promoționale „miraculos, revoluționar sau la modă“... nu are nevoie de acestea!

Contribuțiile dr. Walker la posibilitatea noastră de a duce o viață mai îndelungată și mai sănătoasă au început la granița secolelor XIX-XX la Londra unde, pe când era tânăr, s-a îmbolnăvit serios din pricina surmenării. Pentru că nu se putea împăca cu ideea unei sănătăți precare sau a unui trup bolnav, dr. Walker s-a vindecat singur. De atunci și-a petrecut viața căutând modalitățile de a prelungi viața oamenilor și de a se elibera de boală.

În 1910, dr. Walker a înființat Laboratorul Norwalk de Chimie Nutrițională și Cercetare Științifică în New York și astfel au început importantele sale contribuții la un tip de viață mai lungă și mai activă. Printre marile sale contribuții se numără descoperirea valorii terapeutice a sucurilor proaspete din legume și, în 1930, proiectarea storcătorului cu pulverizare.

Credem că dr. Walker a fost unul dintre cei mai importanți nutriționiști din lume; contribuțiile sale unice sunt disponibile tuturor prin intermediul cărților sale.



În opinia mea, cea mai importantă materie care lipsește din școlile elementare este ANATOMIA.

Planșa este inclusă pentru a servi drept ghid și pentru ușurarea trimiterilor.

Numerele indică poziția diferitelor părți ale corpului.

1. Sinusul frontal, în interiorul frunții, deasupra ochilor, unde se acumulează mucozitățile când consumăm în exces amidon concentrat și bem prea mult lapte.

2. Glanda pituitară sau hipofiza se găsește imediat în spate și puțin mai jos de puntea nazală.

3. Glanda pineală sau epifiza, aflată în centrul creierului, înapoi și puțin mai sus de hipofiză.

4. Limba, unul dintre organele cele mai dăunătoare ale corpului.

5. Bulbul rahidian, centrala telefonică a sistemului nervos, este situat în mijlocul părții inferioare a capului, între buza superioară și baza craniului, deasupra primei vertebre cervicale (numită „atlas“).

6. Glanda parotidă, care se tumefiază în oreion, mai ales atunci când copiii și adolescenții consumă dulciuri și amidon în exces.

7. Glanda salivară sublinguală.

8. Glanda salivară submandibulară.

9. Epiglota.

10. Faringele.

11. Glanda tiroidă, una dintre cele mai importante glande ale corpului. Are nevoie de alimente care conțin iod pentru a funcționa adecvat. Când nu este hrănită cum trebuie cauzează gușă.

12. Laringele.

13. Splina se află către spatele numărului 19. În spatele coastelor aici se află plămânii; în spatele și mai jos de plămâni, stomacul, flexura splenică a colonului, splina, vârful pancreasului și rinichiul stâng.

14. Vezicula biliară – o glandă esențială, deși abuzată. Ficatul (nr. 15) a fost ridicat în această planșă cu un cârlig, pentru a arăta poziționarea acesteia. Canalul acesteia conduce la duoden (nr. 24) și lubrifiază intestinele cu lichidul biliar. Extragerea veziculei biliare (în loc de a curăța sistemul printr-un procedeu natural) privează individul de modalitatea Naturii de lubrifiere suficientă a intestinului.

15. Ficatul – cel mai minunat laborator al Creației. Creat de Natură pentru rezista din momentul nașterii, în medie, la 40 până la 50 de ani de abuzuri,

până ce începe o dezintegrare perceptibilă și, de obicei, inconfortabilă.

16. Stomacul – organul care controlează individul, dacă acesta nu învață să-l controleze.

17. Orificiul piloric, între stomac și duoden.

18. Pancreasul, glanda care permite corpului să utilizeze zaharurile naturale (găsite în fructe și legume crude) și care se defectează când se folosesc în exces zaharuri rafinate și amidon, ceea ce produce diabetul.

19. Flexura splenică a colonului, curbura situată între colonul transvers (nr. 22 și nr. 23) și colonul descendent (nr. 31).

20. Poziția generală (în spate) a rinichilor.

21. Flexura hepatică a colonului, curbura situată între colonul ascendent (nr. 32) și colonul transvers (nr. 22-23).

22. Colonul transvers, devine adesea un balon de depozitare a gazelor

23. când tensiunea nervoasă sau compactarea materiilor reziduale în flexuri (nr. 21-29) împiedică dilatarea și expulzarea gazelor. Ca urmare a nutriției necorespunzătoare, această secțiune a colonului își pierde cu ușurință tonusul și se lasă, cauzând ceea ce se numește, mai plastic, „prolaps“.

24. Duodenul sau al doilea stomac, unde procesele digestive alcaline sunt adesea tulburate de prezența acizilor sau a alimentelor care produc aciditate, ce conțin zaharuri și amidon concentrate, ceea ce duce la afecțiuni ulceroase pe care lumea le numește ulcere duodenale.

25. Zona plexului solar.

26. Intestinul subțire, cam 7 metri de necazuri interminabile ce apar mai devreme sau mai târziu în cazul celor care țin neapărat să mănânce ce vor, când vor.

27. Apendicele, minunata glandă cu rol de siguranță, ale cărei secreții previn trecerea bacteriilor generatoare de gaze și a altor germeni toxici din colon în

intestinul subțire. În ultima vreme i s-a permis să funcționeze mai normal, întrucât populația a fost educată să recurgă frecvent la clisme și irigări ale colonului.

28. Vezica urinară se găsește în această regiune.

29. Flexura sigmoidă a colonului, ce duce de la colonul descendent (nr. 31) la rect (nr. 30).

30. Rectul, haznaua corpului, care ar trebui curățat destul de des cu irigări și clisme.

31. Colonul descendent.

32. Colonul ascendent.

Capitolul 1

Începe de aici: E ceva strict personal – pentru VOI!

Schimbările rapide și bruște ale unor obiceiuri sau stiluri de viață pot fi devastatoare. Atingerea SĂNĂTĂȚII DE FIER nu e un proces ce are loc peste noapte.

Cred cu tărie că acest volum va fi cel mai actual, dar în același timp cel mai rezistent în fața timpului, din colecția voastră de cărți.

Aici veți descoperi acea putere misterioasă care schimbă viețile, înnobilează spiritul, lărgește perspectiva, îmbogățește mintea și stimulează aspirațiile.

Această carte nu este pentru marele public. A fost scrisă intenționat ca un volum foarte personal, pentru VOI. Scopul meu este să vă ajut să obțineți SĂNĂTATEA DE FIER prin observarea scopurilor în viață, înțelegerea problemelor și a viitorului în relație strânsă cu sănătatea și mediul.

Această carte nu se vrea un tratat scolastic ce expune teorii tehnico-științifice, împănate cu citate abundente din scrierile altor autori. Dimpotrivă, este impregnată de principii fundamentale pe care le-am dovedit în practica și experiența mea, care mi-au permis să obțin și să mențin o SĂNĂTATE DE FIER.

Dacă această publicație reușește să vă conducă în explorarea mai în profunzime a acestei mine fabuloase de comori și valori spirituale, mentale și de sănătate, îmi voi fi atins scopul.

Pun la picioarele voastre tot acest subiect, dacă pot să spun așa, ca pe un secret personal, divulgat ca de la un căutător al ADEVĂRULUI la altul, fără condamnarea sau criticarea altcuiva sau a altceva. Sub nicio formă nu este o

disertație argumentată, menită a fi dezbătută. M-am străduit, mai curând, să dovedesc și să demonstrez că, după ce eu am aflat, ca și alte mii de oameni, că VISUL POSIBIL a devenit realitate, și voi puteți dobândi o SĂNĂTATE DE FIER!

Capitolul 2

De ce v-ați dori o sănătate de fier?

SĂNĂTATEA DE FIER e indiscutabil fundația pentru satisfacția de a duce o viață mai bogată.

Ritmul actual de viață, presiunea și viteza care ne stabilesc durata fiecărei zile, ar fi de neconceput pentru cei care trăiau la începutul anilor 1900. Iar dacă ar fi aduși deodată în ziua de azi nu ar putea să facă față.

Problema cu care ne confruntăm în prezent este de a găsi o cale de a trăi și de a fi sănătoși pentru a ne putea ține de o viteză a existenței fără precedent în urmă cu un secol.

În ciuda faptului că totul este „modernizat“ și mai mult sau mai puțin organizat, în ziua de azi cei mai mulți doar CRED că sunt sănătoși pentru că pot spune „Ah, sunt în regulă, sunt bine, nu mă plâng de nimic.“

De fapt e un clivaj enorm între a te simți în regulă, fără nicio indispoziție, și a trăi o SĂNĂTATE DE FIER. M-am întrebat adesea, câți oameni s-ar prăbuși dacă toate stimulentele mincinoase ca tutunul, băuturile alcoolice, băuturile răcoritoare, cafeaua, drogurile etc. ar dispărea deodată!

Acești oameni nu înțeleg ce este SĂNĂTATEA DE FIER, acel tip de sănătate care te face să te simți beat de VIAȚĂ, cu dorința de a face și a fi dincolo de capacitățile și limitările efortului obișnuit, cu o energie neobosită, claritate a minții, entuziasm de nestins. Nimeni nu își poate da seama cât de MINUNAT este să te bucuri de o SĂNĂTATE DE FIER fără să aibă experiența unei astfel de sănătăți.

Foarte rar dăm peste cineva VIBRANT DE SĂNĂTOS, plin de ambiție și entuziasm, pulsând de energie, efervescent de vitalitate.

Sunteți și VOI printre acești oameni?

Dacă nu sunteți printre aceste persoane remarcabile, VREȚI să fiți? Atunci PUTEȚI! Tot ce trebuie este să „știți cum“, să aveți perseverență și să vă țineți de treabă. Acesta ar trebui să fie scopul vostru în viață, să aveți o SĂNĂTATE DE FIER, să fiți plin de acea energie, vigoare și vitalitate supremă care umplu sufletul.

O PUTEȚI FACE!

Capitolul 3

Știți ce vârstă am?

În mare parte, generația tânără de azi deja pare să înceapă să arate îmbătrânită prematur și să se comporte în acest mod, dacă judecăm după cum se îmbracă și cum se poartă.

Când trec pe lângă școli, dacă orele s-au terminat și copiii pleacă acasă, observ fetițele, chiar mai mici de 10 ani, care merg spre casă îmbrăcate în rochii lungi și demodate, care au fost la modă acum o sută de ani, atât de lungi încât uneori trebuie să le ridice ca să nu se împiedice în poale.

Ce vremuri ciudate și încurcate trăim! Nu putem deosebi băieții de fete, nici nu putem ghici ce vârstă au. Unii dintre acești tineri deja arată ca niște bătrâni sau bătrâne.

Desigur, această generație nu e defel conștientă de vârstă. Indiferent de cum arată, însă, cu toții par să caute un mod mai bun de viață. Mie mi se pare o generație de tineri foarte inteligenți care caută ADEVĂRUL oriunde îl pot afla. Chiar doresc răspunsuri la mulțimea de întrebări pe care și le pun.

Pentru mine, asta e îmbucurător, căci de când am publicat prima carte în anii 1930 îndeosebi cei mai în vârstă mi-au cumpărat cărțile și s-au interesat de o sănătate mai bună. Acum, tendința pare să se fi inversat complet.

Imaginați-vă, o fată de 17 ani mi-a scris recent că a fost așa de bucuroasă să descopere cartea mea Cum să întinerești, pentru că era foarte interesată să ÎNTINEREASCĂ! Poșta îmi aduce mereu scrisori de la acești tineri, scrisori inteligente, vesele, entuziaste, în care îmi povestesc ce mult le-au plăcut cărțile mele, care, spun ei, le-au arătat un mod de viață complet nou.

Pot spune cu certitudine că aceste scrisori mi-au redat cheful de viață și am început să scriu din nou! E dorința mea cea mai profundă să ofer ce îndrumare și ajutor pot acestor tineri sclipitori și curioși. Cum îmi e imposibil să răspund fie și doar la o parte din scrisorile pe care le primesc, sper că această carte și celelalte publicații ale mele îi vor călăuzi, dacă își vor face timp să le studieze.

Nu spuneți NICIODATĂ nimănui ce vârstă aveți! Odată ce lumea știe câți ani s-au scurs pe sub podul vieții voastre de când ați călcat pe lume, numele vostru va fi înregistrat într-o căsuță, și asta a fost tot! Numărul anilor petrecuți sau pierduți în acest trup fizic nu reprezintă o indicație a staturii voastre. Cum anume trăiți și ce ați realizat, fără să vă gândiți la câți ani aveți, e ceea ce vă va permite să rămâneți VEȘNIC TINERI, chiar după optzeci sau o sută de ani, sau chiar mai mult.

Vă pot spune sincer că nu mă gândesc niciodată la vârsta mea. De când am ajuns la maturitate nu am simțit că îmbătrânesc și pot spune, fără echivoc sau rezerve de orice fel, că mă simt mai viu, mai prezent, mai alert și mai plin de entuziasm decât eram la 30 de ani. Încă simt că cei mai frumoși ani sunt înaintea mea.

Nu mă gândesc la zilele de naștere, nici nu le serbez. Azi vă pot spune cu certitudine că mă bucur de o SĂNĂTATE DE FIER, nu mă deranjează să le spun oamenilor ce vârstă am: SUNT FĂRĂ VÂRSTĂ!

Un exemplu de motiv pentru a nu-ți recunoaște vârsta cronologică mi-a venit pe când ascultam o înregistrare cu o prelegere ținută de un prieten, care își făcuse recent ochelari. În mijlocul prelegerii acesta a spus: „Nu mă pot obișnui deloc cu lentilele bifocale. Mi-am făcut ochelari noi iar opticianul mi-a spus că, pentru că am 40 de ani, AR TREBUI să port lentile bifocale. Eu nu am crezut, dar mi-a spus că așa e, pentru că am 40 de ani.“

Ce ridicol! Acesta e unul dintre motivele pentru care nu vreau să îmi divulg vârsta cronologică. Oriunde mergi azi, dacă îți cauți de lucru, la dentist, la optician sau la doctor, e mereu același lucru – te întreabă ce vârstă ai și imediat te pun într-o căsuță, unde rămâi până la sfârșitul zilelor. Au o clasificare specială pentru fiecare categorie de vârstă.

Calitățile fizice, mentale și spirituale ar trebui luate în considerare în primul rând. Mă opun cu tărie acestei analize în masă.

Sunt pe deplin în posesia facultăților mele, sunt viu, alert, energic și plin de entuziasm. Ce vârstă am? SUNT FĂRĂ VÂRSTĂ!

Capitolul 4

Gândiți-vă la sănătatea de fier

Dr. Norman Vincent Peale (în volumul 23, nr. 1, partea a III-a a pamfletului său, „Ajutor creativ pentru viața de zi cu zi“) notează o conversație cu tânărul șofer al mașinii motelului său, pe când pleca din Chicago ca să revină la New York.

„Cum vă simțiți astăzi?“ l-a întrebat tânărul șofer pe dr. Peale, care a răspuns: „Destul de bine.“

„Destul de bine!“ a exclamat șoferul, „destul de bine nu e suficient.“

„Ei bine“, a spus dr. Peale, „dumneata cum te simți?“

„Excelent“, a răspuns tânărul, „nemaipomenit! Nu am nici măcar un gând nesănătos în cap. Gândesc bine și mă simt bine“.

Șoferul e citat de dr. Peale astfel:

„Le spuneți adesea oamenilor că pentru a se simți sănătoși trebuie să gândească sănătos. Aveți dreptate! De mult timp m-am hotărât să pun în practică traiul vioi și plin de viață.“

Dr. Peale continuă articolul: „Vor fi mereu unii gata să conteste ideea că dacă gândim și punem în practică gânduri sănătoase ne vom face bine. Vor spune «Dar mie mi se întâmplă ceva foarte grav». Nu dorim să minimalizăm defel suferințele organice, dar chiar dacă ceva e în neregulă, forțele vitalității și sănătății tot pot fi stimulate de felul în care gândiți.“

Sunt sută la sută de acord cu dr. Peale și cu faptul că felul în care îți exprimi propria stare de sănătate acționează asupra ta și a ascultătorilor tăi. Întotdeauna mă simt stimulat și satisfăcut de reacția oamenilor care mă

întreabă „Cum te mai simți?“ Răspunsul meu e, invariabil, „De parcă aș fi stăpânul lumii!“ Chiar cel mai sumbru individ care aude răspunsul meu, fie că e cel care întreabă sau un simplu spectator, va zâmbi fără voia lui, iar zâmbetul îi va rămâne și după ce eu am plecat. Dacă vreți să simțiți acea stimulare, încercați să le spuneți oamenilor „Oh, parcă aș fi stăpânul lumii!“ și SIMȚIȚI acest lucru când o faceți. Cele mai mohorâte gânduri vor dispărea imediat!

Precizia cu care tinerii pot rezuma problemele noastre actuale mi-a apărut cu claritate când am primit o scrisoare lungă de la un tânăr căsătorit de la care nu aveam vești de mult timp. El scria, și citez:

„În ultimii ani, situația din lume m-a făcut să regândesc multe lucruri. Am călătorit destul de mult în ultimii câțiva ani, am trăit în mai multe zone urbane și am fost martorul declinului moral al societăților noastre. Mi se pare că umanitatea se îndreaptă către o fundătură. Concepția învechită că «omul-e-bun» (dacă punem la lucru suficienți oameni, bani, energie și priorități pentru o problemă, umanitatea o poate rezolva și poate crea o utopie) se contrazice singură, cu certitudine. Problemele noastre par să se dubleze cu fiecare soluție; peste tot lumea caută sensuri și țeluri în viață. Cu aceste sentimente am luat hotărârea să ne mutăm la … și să renunțăm la «marile noastre visuri». Dacă e să schimbăm situația, ne gândim că poate ar trebui să începem cu noi înșine.“

Câtă perspicacitate și inteligență răzbat dinspre acest tânăr!

Aceasta e încă o dovadă că tineretul caută, și caută, și tot caută secretul unei vieți abundente și al sănătății, și se îndreaptă către țelul unei vieți mai complete. Cu alte cuvinte: o SĂNĂTATE DE FIER.

Capitolul 5

Caută! Și vei găsi

Acum câteva luni mi-a fost prezentat un inginer, un om de succes, realmente. S-a uitat la mine lung, m-am gândit că m-a măsurat cu privirea, apoi a rostit această frază remarcabilă:

„Dr. Walker, mă bucur să vă cunosc, dar nu sunteți defel cum îmi imaginam!“

„Ah“, am spus, „ce vă așteptați să vedeți la mine?“

„Ei bine, mă așteptam să văd un bărbat mai corpolent și mai impunător. Sunteți prea subțire ca să fiți un model bun pentru învățăturile dumneavoastră. Eu am cam 145 kg și sunt sănătos și puternic, n-am fost bolnav nici măcar o zi. După constituția dumneavoastră, ar fi trebuit să fiți mai voinic!“

„Aha“, am răspuns, „nu ați avut niciodată dureri de cap, arsuri la stomac, indigestie, probleme cu ficatul? Ați văzut vreodată un cal de curse gras? Eu sunt de același tip ca un cal de curse și nu mă necăjesc niciodată astfel de tulburări.“

„Aaaa“, a replicat el, „dar acestea sunt chestii naturale, toată lumea le resimte!“

„Ah, nu, desigur“, am exclamat, „dacă ați slăbi 45-50 kg nu ar dura mult până ați afla că aceste chestii «naturale» sunt, literalmente, semne ale unui corp bolnav. Încercați să vă gândiți la această perspectivă.“

Am întâlnit același domn acum o săptămână sau două și cu greu l-am recunoscut. Mi-a spus că, imediat ce ne-am despărțit data trecută, a mers la

un magazin cu hrană sănătoasă, a cumpărat toate cărțile mele și le-a citit din scoarță-n scoarță.

„Aveau dreptate“, a spus, și a început imediat cu o serie de irigări ale colonului, apoi a eliminat din mese, treptat, alimentele care erau indicate ca nefiind constructive. Greutatea lui ajunsese la 95 kg și scăpase de acele „chestii naturale pe care le resimte toată lumea“.

Chiar atunci am fost întrerupt de la un apel telefonic, de la o tânără cu o voce plăcută, care era nedumerită că prietenii ei nu înțelegeau cum poate să se țină de Programul nostru și să rămână sănătoasă.

M-a întrebat: ce faceți pentru durerile de cap? I-am răspuns: dar eu nu am dureri de cap. Mi-a răspuns că ea avea foarte rar, dar unii dintre prieteni aveau dureri de cap și dorea să îmi ceară un sfat. I-am spus că dacă aș avea, primul lucru pe care l-aș face ar fi să curăț sistemul, iar durerile de cap vor dispărea.

Vreau să vă spun că, în ciuda părului lung și a vestimentației, tinerii aceștia îmi sunt dragi de n-am cuvinte. Cu toții caută ADEVĂRUL, nu mai au răbdare să știe ce e bine să facă și doresc să se țină doar de ceea ce le va oferi o viață mai bună și mai sănătoasă. Vin din toate mediile sociale. Pun întrebări așa de inteligente și duc treaba la bun sfârșit.

Capitolul 6

Ameliorarea minții și a puterii

Ați văzut vreodată un câine bolnav, o pisică bolnavă sau un vițel bolnav? Sunt niște făpturi demne de compătimit!

V-ați gândit vreodată cât de frustrați puteți fi VOI când sunteți bolnavi?

Când sunteți bolnavi nici măcar nu mai puteți gândi cum trebuie!

Vă dați seama ce înseamnă asta, că nici măcar nu mai puteți GÂNDI CUM TREBUIE?

Gândirea și Sănătatea merg mână în mână și garantez pentru asta cu propria mea experiență. Așadar, când scriu despre SĂNĂTATEA DE FIER tratez un subiect pentru care sunt foarte calificat.

Sunt multe grade de Sănătate. E starea de a fi suficient de bine pentru a spune: „A, sunt destul de bine."

Sau mai e starea de sănătate care te face să spui: „M-aș simți bine dacă nu ar fi durerea aceea surdă din încheieturi!"

Altcineva ar putea zice: „Tocmai vin de la doctor și mi-a spus că nu e nimic în neregulă cu mine. Dacă ar fi putut să simtă ce simt eu chiar acum, alta ar fi fost situația!"

Toți acești oameni sunt bolnavi, dar nu o știu. Le lipsește ceva ca să aibă o SĂNĂTATE DE FIER!

Credeți, măcar pentru o clipă, că una din aceste persoane, dacă ar fi întrebată „Cum vă simțiți astăzi?" ar putea răspunde cinstit „De parcă aș fi stăpânul lumii"?

Nu, nu ar putea, pentru că în starea de față a conștiinței, mintea lor e distorsionată de concentrarea pe sănătatea precară.

Credeți că oricare dintre aceste persoane ar putea avea o minte și un spirit atât de bine acordate, la potențial maxim, ca să poată trece prin zi în deplină liniște mentală, fericire și starea generală care poate fi simțită când avem o SĂNĂTATE DE FIER?

Nu, nu ar putea, din același motiv. Nu se pot concentra pe un plan pozitiv al gândirii, cât timp mintea lor e fixată pe concepte negative și distructive.

Sunt multe clișee care conțin mai mult adevăr decât închipuiri, cum ar fi:

Ești ceea ce mănânci.

Ești ceea ce gândești.

Ești atât de bătrân – sau de tânăr – pe cât crezi că ești, și așa mai departe.

La baza tuturor acestor maxime concise stau fazele existenței voastre, stările emoționale, mâncarea pe care o consumați și măsura în care eliminați din corp materiile reziduale.

Când vorbesc despre claritatea intelectului, puterea minții, starea de conștiință care vă pune în acel plan al înțelegerii care deschide perspectivele, care lărgește capacitatea de percepție și ascute inteligența, o fac pentru că experiența și observațiile mele mi-au dovedit că toate acestea sunt posibile printr-o SĂNĂTATE DE FIER.

Mâncarea și starea de spirit merg mână în mână. Cele mai bune alimente devin otrăvuri într-un sistem în care, în timpul mesei, sunt prezente emoții negative. Când suntem obosiți, supărați, îngrijorați, speriați, geloși sau în alte stări de conștiință asemănătoare, ar trebui să ne abținem să mâncăm sau să bem ceva până putem să ne odihnim și să ne calmăm. Introducerea alimentelor în sistem în astfel de momente negative produce reacții imprevizibile, mâncarea nu se digeră cum trebuie și rezultatul este toxemia, intoxicația generală.

Pe de altă parte, când în timpul mesei domnește o atmosferă de mulțumire, veselă, plină de bucurie, luminoasă, chiar acele mărunțișuri care ne-ar putea deranja în alte momente sunt ușor de trecut cu vederea și neluat în seamă, astfel că masa devine o îndeletnicire plăcută, iar digestia răspunde pe măsură. Tot tractul digestiv devine elastic și receptiv și în același timp organele excretoare sunt gata să aibă grijă de materiile reziduale care trebuie eliminate și înlăturate din corp. Rezultatul este asimilarea hranei în modul optim.

Dacă ne bucurăm de masă toate reacțiile emoționale sunt constructive și conduc la îmbunătățirea stării mentale, cu energie și putere pentru tot corpul.

În timpul fiecărei mese, concentrați-vă pe acest gând: DORESC SĂNĂTATE DE FIER ȘI O SĂ O AM!, apoi zâmbiți sau râdeți, pentru că cel mai puternic agent digestiv din lume e ZÂMBETUL VOSTRU DE MULȚUMIRE ȘI BUCURIE când luați cina sau orice altă masă!

Capitolul 7

Atenția de care are nevoie corpul

Când începeți să urmați serios pașii necesari pentru a vă regenera corpul fizic vă dați imediat seama de ușurința cu care ne aliniem pe calea negativă a minimei rezistențe în ce privește nutriția, fără vreo grijă pentru tipul sau calitatea hranei pe care o mâncăm. Vă uitați în jur și vă minunați cum au reușit oamenii să trăiască atât de mult cu dietele distructive și tot felul de alimente și băuturi fără îndoială nocive pe care le îngurgitează pentru a-și potoli apetitul. Vă mirați cum de mai există oameni care acordă așa de puțină atenție nevoilor corpului.

Cauza supraviețuirii se găsește în precauția Creatorului care a dotat corpul omenesc cu un surplus miraculos de material de consum (material ce este constant utilizat și realimentat), care este necesar pentru regenerarea celulelor și țesuturilor corpului. Materialul pe care l-am numit „de consum“ constă din atomii care compun celulele din care e construit corpul omenesc.

Numărul atomilor din corp e dincolo de puterea voastră de calcul și totuși fiecare atom e practic un univers de sine stătător, ce cuprinde o cantitate enormă de energie și putere. Tocmai principiul vieții din acești atomi, infinit microscopici, este cel ce face posibil ca voi să fiți ceea ce sunteți.

Corpul este casa în care locuiți. Prin analogie, e exact ca acea construcție în care vă faceți căminul. Locuința voastră are nevoie, cel puțin periodic, de atenție – altfel acoperișul va lăsa apa să se infiltreze, instalațiile se vor înfunda, termitele vor da găuri în dușumele și pereți, și vor apărea nenumărate alte deteriorări.

Corpul vostru fizic e în aceeași situație. Fiecare funcție și activitate a sistemului, zi și noapte, fizică, mentală sau spirituală, depinde de atenția pe care o acordați corpului.

Gândiți-vă, de pildă, la funcționarea glandelor voastre endocrine. Aceste glande endocrine trebuie să aibă condiții compatibile de nutriție, de comunicare între ele și de curățare, altminteri eficiența lor este afectată. Energia care permite acestor glande endocrine să funcționeze provine de la atomii care le compun, împreună cu atomii ce formează substanțele nutritive care le hrănesc. Adică, hrana pe care o mâncați. Importanța acestor glande endocrine poate fi apreciată doar când realizați că sunt implicate în fiecare funcție și activitate a corpului.

Tipul și calitatea hranei au o importanță vitală pentru fiecare fază a existenței voastre. Nutriția nu doar regenerează și reconstruiește celulele și țesuturile care formează corpul fizic, dar este implicată și în procesele prin care materiile reziduale, hrana nedigerată, sunt eliminate din organism pentru a preveni contaminarea acestuia sub forma fermentației și a putrefacției din trup. Această contaminare și putrefacție, dacă sunt reținute și li se permite să se acumuleze în organism, împiedică orice posibilitate de a atinge vreun grad al SĂNĂTĂȚII DE FIER.

Este deopotrivă important și vital să fiți atenți la tipul de mâncare de care are nevoie corpul pentru a-l hrăni. Dacă e tipul corect și constructiv de hrană, corpul va reacționa prin oferirea unor cantități abundente de energie, vigoare și vitalitate fizică; și va permite minții și emoțiilor să vă ajute să preluați controlul vieții, în loc ca aceasta să vă controleze pe voi, cum se întâmplă în cazul alimentelor nepotrivite și incompatibile.

Rețineți că o casă sau o locuință construită din cărămizi, piatră, lemn sau alte materiale, dacă este neglijată până ce nu mai are rost să fie reparată, poate fi demolată și înlocuită cu alta. Nu același lucru se întâmplă cu corpul. Dacă îl neglijați până la punctul de unde nu mai puteți da înapoi nu puteți să renunțați la el și să cumpărați un corp nou care să-l înlocuiască.

Un corp poate părea să fie perfect sănătos, din exterior, însă luați aminte – corpul începe să se dezintegreze din interior. Când apare o manifestare exterioară că ceva nu e în regulă, s-ar putea să fie prea târziu pentru a repara sau reconstrui. Ca o casă ce, după toate aparențele, e solidă, stabilă și într-o condiție perfectă; de fapt s-ar putea să fie mâncată complet de termitele din podele și pereți, până când se va prăbuși la cea mai ușoară presiune. O prietenă de-a noastră a mers la bucătărie într-o dimineață și deodată podeaua

roasă de termite s-a prăbușit sub ea. Ce mai șoc!!!! Nici măcar nu era supraponderală și habar nu avea, înainte de asta, că erau termite în casă!

Nu vă lăsați înșelați de aparențele exterioare. Cel mai arătos ceas din lume nu valorează un sfanț dacă resortul principal e defect. Cel mai frumos și mai suculent măr vă va face greață dacă, tăindu-l în jumătate, descoperiți viermi și putreziciune în cotor. Corpul uman nu e o excepție. Aparențele nu sunt un indicator al sănătății, și cu siguranță nu al unei SĂNĂTĂȚI DE FIER. SĂNĂTATEA DE FIER este reflexia armoniei perfecte a întregului sistem, a fiecărei glande și a fiecărui organ din corp, hrănite cum trebuie și curățate cu regularitate. Obiectivul pentru care scriu această carte este să vă atrag atenția asupra acestor fapte și să vă inspir să faceți ceva pentru starea voastră de sănătate.

Capitolul 8

Cum am descoperit sănătatea de fier cu ajutorul sucurilor proaspete

Astăzi, pe când dactilografiez acest manuscris, sunt binecuvântat cu o SĂNĂTATE DE FIER – dar nu a fost întotdeauna așa! De fapt, doctorul le-a spus părinților mei, când aveam cam cinci ani, că făcuse tot ce era posibil, dar că nu era nici umbra unei șanse ca eu să supraviețuiesc peste noapte.

Permiteți-mi să divaghez, aici, și să vă povestesc trei episoade din viața mea deosebit de relevante, care au o legătură deosebită și clară cu subiectul acestei cărți, anume SĂNĂTATEA DE FIER.

Doctorul a spus că eram ca și MORT!

Când aveam cam cinci ani am contractat o maladie mortală, dar nu am aflat niciodată ce anume era. Mi-am pierdut cunoștința și am intrat în comă. Când am deschis ochii i-am văzut pe tatăl și pe mama mea îngenuncheați lângă pat, mulțumindu-i lui Dumnezeu. Am avut impresia că tata îi mulțumea lui Dumnezeu pentru privilegiul de a mă fi avut în familie în ultimii ani și îl implora să îmi salveze viața și să îmi redea sănătatea.

Mi-aduc aminte că tata a adăugat: „Tată Ceresc, dacă este Voia Ta...“. Desigur, nu știam atunci despre ce e vorba, nici ce însemna asta, dar acea frază s-a întipărit în conștiința mea și nu am mai uitat-o niciodată.

Am spus „Mamă, mi-e sete“. Mai apoi mama mi-a povestit că amândoi s-au uitat la mine cu surpriză și uimire. Plângând, mi-a adus o băutură caldă. După aceea m-am mirat de ce a plâns mama când mi-am revenit, iar aceasta a fost prima dată când am realizat că niciun bărbat nu poate înțelege ce face o femeie și de ce!

În orice caz, mi-am revenit repede, iar când doctorul a venit a doua zi, așteptând să găsească trupul meu neînsuflețit, a fost uluit când m-a văzut în fereastră, îmbrăcat în cămașa de noapte, privind afară, fără vreo grijă. Asta am ținut-o minte mereu. Acum știți de ce cred în miracole!

Copilăria și adolescența mea au fost cele ale unui băiat supravegheat să nu exagereze cu nimic. Știți cum e asta.

Asta a fost prima mea confruntare cu Sănătatea.

Ani mai târziu, după ce plecasem de acasă, am mers într-o vacanță în Belgia. Într-o dimineața, pe când mă plimbam prin Parcul Municipal din Bruxelles, am nimerit o priveliște de o frumusețe de neuitat. Soarele răzbătea printr-un pâlc de pini, peste ferigi magnifice, uriașe. Am fotografiat imaginea cu aparatul meu Kodak de buzunar, pe 35 mm, și când m-am întors în Anglia am dat filmul la developat. Priveam fericit și minunat la frumoasa fotografie pe 35 mm.

Un artist în devenire – așa mi-am pierdut somnul

Amintirea vie a scenei m-a inspirat să cumpăr o coală Watman pentru desen suficient de mare ca să măresc poza pe 35 mm la dimensiuni de aproximativ 30 pe 45 cm. Am mai cumpărat o sticlă de tuș de India, o peniță de litografie foarte fină și o lupă.

În acea seară, după cină, m-am apucat de lucru în dormitor și am început să desenez imaginea, lucrând de la 7 până spre 2 sau 3 dimineața. Am continuat așa, noapte după noapte, timp de NOUĂ LUNI ÎNTREGI, deși trebuia să merg la birou, de la 9 la 5, de cel puțin cinci ori pe săptămână.

Această lipsă a somnului și a odihnei nu-mi pricinuia niciun neajuns – așa credeam, în aroganța mea tinerească. Totuși am avut satisfacția de a putea trimite pictura terminată mamei mele, de ziua ei de naștere. La moartea sa am

confiscat pictura și am dăruit-o scumpei mele soții. Astăzi e atârnată pe perete, în camera de zi, deasupra orgii electrice Hammond.

Psihic, eram o epavă

Cam trei ani mai târziu eram ocupat cu afacerea mea când, din senin (cum se zice), am suferit o serioasă cădere nervoasă. Medicul meu mi-a spus că ficatul era grav implicat. M-a sfătuit să las baltă toate afacerile din Anglia, dacă aveam de gând să mă fac bine, și să merg în nordul Franței, unde era sigur că voi găsi fermieri care să mă hrănească doar din produsele grădinilor lor.

Mi-am împachetat imediat lucrurile și am mers în Bretania, pe coasta de nord-vest a Franței. După câteva zile, mulțumită abilității mele de a vorbi fluent franceza, am găsit un cuplu de francezi vârstnici la o fermă aflată la ceva distanță de sat, nu foarte departe de orașul Pontivy de pe râul Aulne, pe dealurile Bretaniei. Au fost drăguți să mă accepte ca oaspete plătitor – pentru o sumă de aproximativ 2 dolari pe săptămână, pentru casă și masă! În timpul săptămânii mâncau doar legume, mai mult crude, și fructe din grădină. Duminica sacrificau unul dintre cocoși sau o rață.

Într-o dimineață am intrat în bucătărie pe când bătrâna curăța morcovi pentru prânz. Pe când o priveam am observat cât de umezi erau morcovii curățați de coajă, deși nu fuseseră încă băgați în apă. Asta mi-a pus creierul în funcțiune și m-a făcut să mă gândesc.

În acea după amiază i-am cerut permisiunea să culeg câțiva morcovi și să-i curăț de coajă. Aș putea folosi râșnița de grăunțe? M-am pus pe treabă și am măcinat cam o jumătate de duzină de morcovi mărișori și, strecurând pulpa printr-unul din prosoapele ei frumoase și curate, am obținut primul meu pahar de suc de morcovi minunat!

Am făcut cât de mult suc de morcovi puteam bea în fiecare zi. Bătrânii s-au deprins și ei.

Medicul meu englez îmi spusese că va dura mult timp, probabil nouă luni sau un an, ca să mă fac bine. Cu toate acestea, după opt săptămâni eram înapoi în Anglia, examinat de același medic uluit și consternat.

Care ar fi corolarul acestor povești?

În primul rând, am început cu un trup slab, nesănătos, un veritabil handicap. Cu toate acestea, dobândind și aplicând cunoștințe, am fost capabil să îmi cultiv corpul către o stare de SĂNĂTATE DE FIER.

În al doilea rând, prin lipsa odihnei și somnul insuficient am reușit să îmi devitalizez organismul până în punctul în care am fost o victimă ușoară pentru o cădere nervoasă foarte serioasă.

Somnul și odihna

De-a lungul anilor am fost foarte impresionat de numărul enorm de suferințe care nu se lasă prinse de clasificarea stereotipă a diagnosticelor.

Prin cercetări am aflat că factorul determinant pentru poate nouăzeci la sută dintre aceste suferințe era rezultatul faptului că acești pacienți, pentru că erau așa de preocupați de vicisitudinile presiunilor la care erau supuși zilnic acasă sau în afaceri, nu-și luau timpul necesar pentru a-și oferi somnul de care organismul uman ARE NEVOIE, și nici cantitatea esențială de odihnă fără de care sistemul uman începe să se deterioreze încet dar sigur.

Principiile fundamentale pentru a dobândi o SĂNĂTATE DE FIER constau în suficient somn și relaxare, stăpânirea îngrijorării, a anxietății și a tuturor acestor stări negative, și atenția cuvenită la hrănirea corpului și curățarea sa regulată, în interior și în exterior.

Sucuri pentru sănătate

În al treilea rând, afecțiunea mea și circumstanțele care au urmat mi-au deschis calea pentru a descoperi sucurile din legume și fructe proaspete, crude, prin care am reușit să construiesc și să mențin, ani întregi la rândul, acel nivel de SĂNĂTATE DE FIER care mi-a adus energie, vigoare și vitalitate aproape fără limită.

Capitolul 9

De ce sucuri proaspete

Studiile mele în Artele Vindecării mi-au oferit indicii privind pașii necesari pentru a dezvolta și a susține o SĂNĂTATE DE FIER cu ajutorul sucurilor din felurite legume proaspete.

Aceste indicii mi-au arătat că atunci când mâncăm alimente solide ele TREBUIE să fie descompuse în timpul proceselor digestive și transformate în lichide. Asta e necesar pentru ca aceste procese digestive să poată separa atomii și moleculele de fibre, pentru a le permite acestora să treacă, prin osmoză, prin pereții intestinelor. Atomii și moleculele pot fi apoi transportați prin sânge către ficat pentru a fi convertiți în tipurile și genurile de substanțe nutritive de care au nevoie celulele și țesuturile organismului.

Sucurile crude proaspete ușurează sarcina sistemului digestiv de a lichefia alimentele solide. Mâncarea solidă necesită, în medie, între trei și cinci ore pentru a fi digerată, în timp ce sucurile sunt digerate în câteva minute și apoi sunt asimilate în sistem în alte câteva minute în plus. Osmoza este difuzia, chimică și fiziologică, prin pereții intestinelor, a substanțelor lichefiate și descompuse dintr-o stare solidă sau semisolidă în componentele lor atomice. Doar în această stare lichidă „eliberată“ componentele hranei pot să treacă prin pereții intestinelor și să pătrundă în corp. Apoi sunt transportate de către sânge la ficat pentru a fi reconstituite în felurile și tipurile de nutrimente pe care le cer celulele și țesuturile organismului.

Ce nu poate fi lichefiat în acest chip în procesele digestive este eliminat ca deșeu prin colon.

Acum, să nu săriți la concluzia că ar trebui să trăim doar cu sucuri, fără să mâncăm hrană solidă. Așa ceva nu ar fi nici logic, nici rezonabil.

AVEM nevoie să mâncăm din belșug alimente solide, proaspete și crude, mai ales sub forma legumelor, a fructelor, a nucilor, a semințelor și a mugurilor, deoarece fibrele sunt necesare pentru masă, ca un fel de mătură intestinală, vorbind la figurat, pentru că intestinul gros are nevoie de material fibros care să ajute mișcările de expulzare a reziduurilor din organism. Aceste aspecte sunt discutate în cartea mea Diet and Suggestions (Dieta și sugestii pentru salate).

Eu consider că sucurile de fructe și legume proaspete și crude sunt suplimente esențiale pentru fiecare masă – și o parte importantă a fundației pentru o SĂNĂTATE DE FIER.

Capitolul 10

Digestia hranei și eliminarea reziduurilor

Digestia reprezintă rezultatul hrănirii și toată lumea știe că, dacă nu mâncăm, murim.

Nu toată lumea înțelege, însă, că dacă nu eliminăm produsele reziduale din organism se produce atât de multă fermentație și putrefacție în intestinul gros, sau colonul, încât neglijarea acumulării acestor reziduuri poate duce la deces, și frecvent o și face.

Așadar, dacă nu mâncăm, murim, și dacă nu curățăm corpul, putem muri prematur; prin urmare, ambele condiții și importanța lor trebuie luate în considerare în cadrul programului pentru obținerea unei SĂNĂTĂȚI DE FIER – și pentru a TRĂI.

Eliminarea hranei nedigerate și a altor resturi din corp este la fel de importantă ca și digestia și asimilarea hranei. De fapt nu îmi vine în minte ceva mai semnificativ sau mai vital, din cauza pericolului pe care îl reprezintă inevitabilele efecte ale toxemiei, ale otrăvurilor toxice ca produs al neglijării acumulării și a evacuării fecalelor, a resturilor și a altor reziduuri din corp.

Digestia este procesul esențial prin care substanțele nutritive din alimentele ingerate sunt asimilate de corp. Desigur, dacă hrana nu e digerată cum trebuie, nu poate fi asimilată complet, iar organismul e privat de nutriția necesară; cel puțin în parte hrana este irosită.

Aceste reziduuri trebuie eliminate din corp și pentru acest scop suntem echipați cu un sistem de canalizare foarte eficient când e vorba de evacuare, anume colonul. Vreau să spun, e „eficient“ DACĂ e în cea mai bună stare de

funcționare și funcționează după programul adecvat condiției fizice a fiecăruia.

Cât timp îi trebuie hranei să traverseze corpul

Odată ce alimentele sunt introduse în gură pentru a fi mâncate, acestea călătoresc foarte încet printr-un canal alimentar lung de aproximativ 7,5 m. Durează, în medie, de la trei până la cinci ore pentru ca acest traseu de la gură la capătul intestinului subțire să fie parcurs. Încercați să mergeți pe o distanță de 7,5 m în timp de 3 până la 5 ore și veți avea o imagine foarte clară.

Intestinul subțire se termină la valva ileocecală, unde începe intestinul gros sau colonul. Reziduurile care părăsesc intestinul subțire în acest punct trec în colon, care ar trebui în mod normal să măsoare cam 1,5 m. Dacă acesta este curat și funcționează natural și normal, va dura încă o oră sau două pentru ca fecalele să treacă în rect pentru a fi expulzate prin anus.

Supapa de siguranță

Valva ileocecală este supapa de siguranță plasată acolo unde intestinul subțire se conectează de colon. Se găsește în zona inghinală dreaptă. Menirea sa e de a controla viteza cu care trec reziduurile și în același timp să prevină întoarcerea în intestinul subțire din colon a oricărei materii sau substanțe.

Cât timp funcționează normal, cel mai probabil sistemul digestiv fie e într-o stare bună, fie nu e prea afectat. Dacă se înfundă colonul atunci sunt PROBLEME!

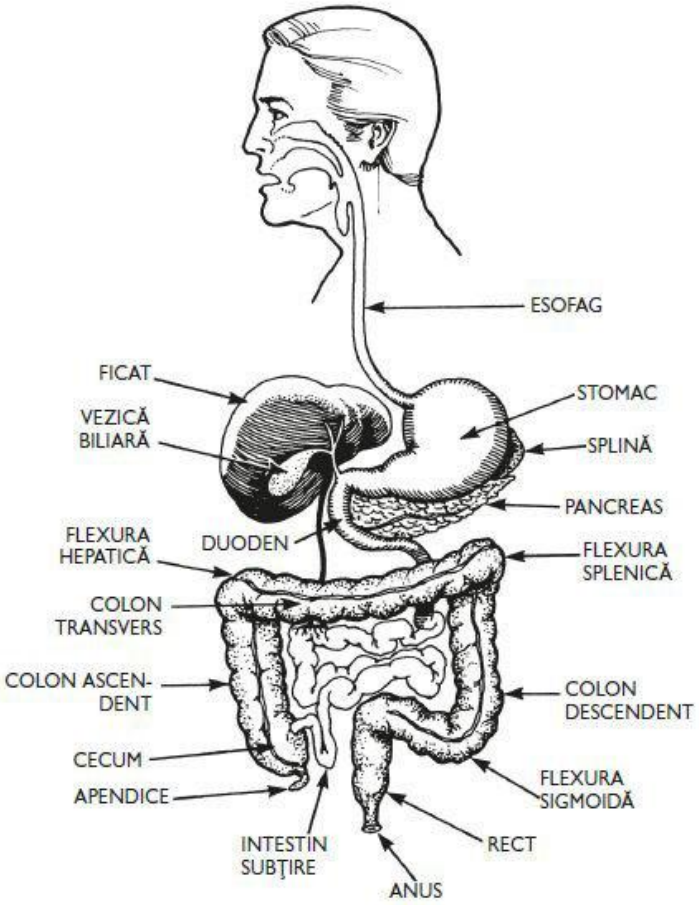
Schiță de studiu

Valva ileocecală este dotată cu un mecanism de siguranță care se deschide automat pentru a lăsa materiile să treacă din intestinul subțire în colon, dar se închide automat pentru a preveni ca orice substanță, lichidă sau solidă, să se întoarcă sau să intre în intestinul subțire din colon. Dacă se întâmplă așa ceva, AVEM PROBLEME.

Valva ileocecală se deschide în colon într-o pungă numită cecum care este puțin mai mare decât celelalte pungi ce constituie colonul. Acesta este primul receptacul pentru reziduuri.

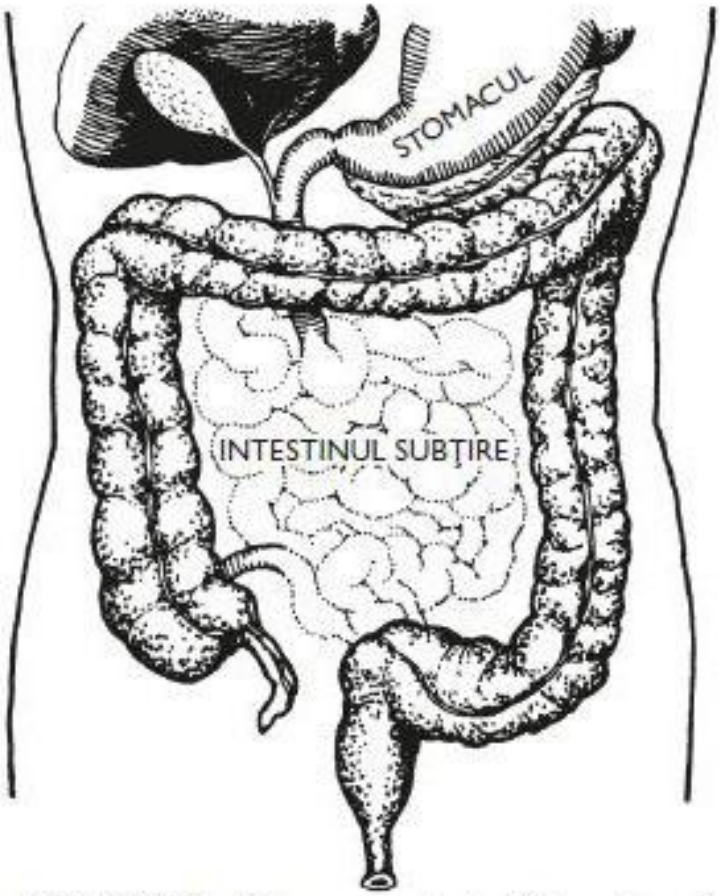
Cecul nu își varsă întotdeauna conținutul în colon imediat, și din acest punct va trebui, cu răbdare și toleranță, să studiem acest subiect în detaliu, fie că ne place sau nu, întrucât această regiune este una dintre zonele vitale în ce privește controlul indispozițiilor, al maladiilor și al infirmității, pe de o parte, sau a SĂNĂTĂȚII DE FIER pe de cealaltă parte.

ACEASTA ESTE O SCHEMĂ A SISTEMULUI DIGESTIV

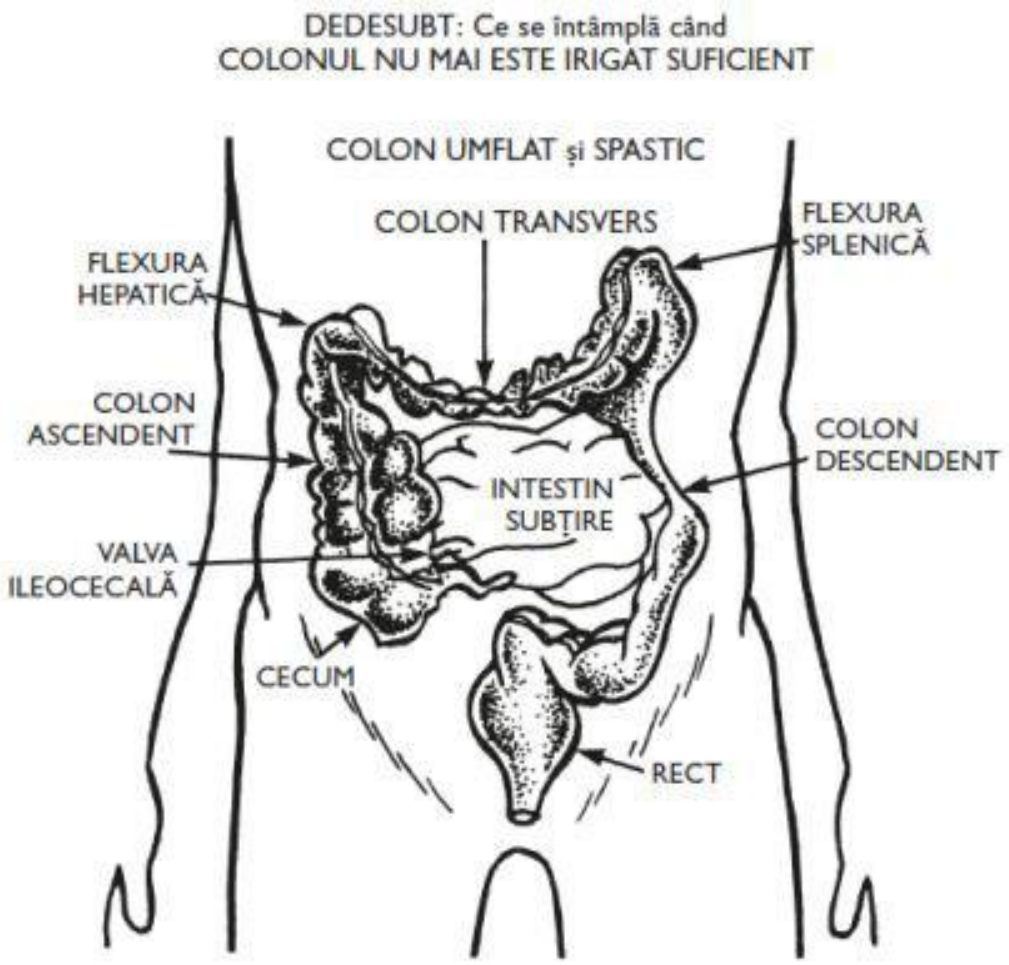


Hrana intră pe gură, coboară prin esofag și pătrunde în stomac. Valva pilorică reglează trecerea hranei din stomac către duoden, unde bila și sucul pancreatic continuă procesarea acesteia.

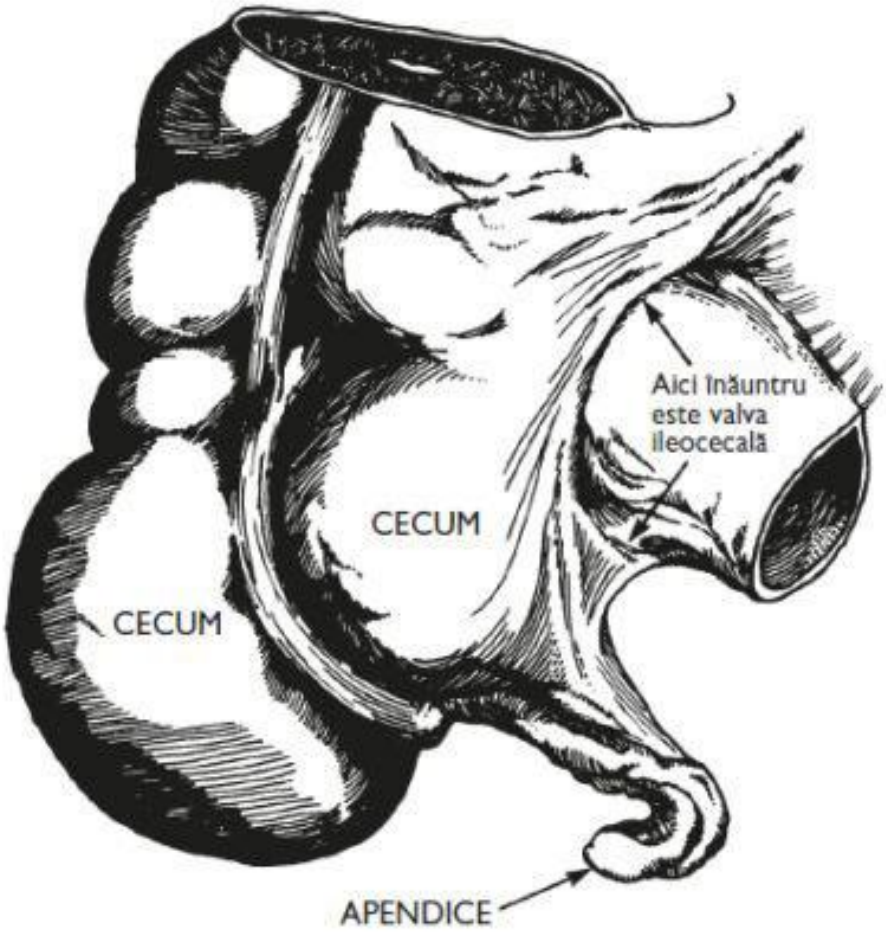
Din duoden, hrana trece prin jejun și ileon, de unde substanțele nutritive în formă lichefiată merg la ficat. Ce nu poate fi digerat este propulsat în colonul ascendent ca reziduu, deșeu sau fecale care trebuie evacuate din sistem.



DEASUPRA: Cum ar trebui să fie colonul



ACESTA ESTE COLONUL ASCENDENT CU IMPACTARE DE MATERII FECALE, CU DOAR UN ORIFICIU SUBȚIRE, VIZIBIL ÎN CENTRU.



ACEASTĂ DIAGRAMĂ REPREZINTĂ PARTEA INFERIOARĂ A COLONULUI ASCENDENT. SUNT REPREZENTATE APENDICELE ȘI VALVA ILEOCECALĂ LA JONCȚIUNEA INTESTINULUI SUBȚIRE CU COLONUL ASCENDENT.

Capitolul 11

Bună dimineața! Cum se simte colonul tău astăzi?

Iată o întrebare excelentă mai ales când te simți amețit, greoi, obtuz, apatic sau negativist. Poate materiile reziduale din colon nu au fost procesate și evacuate la timp. Această încetineală e doar debutul unei stări toxice la care Natura îți atrage atenția pentru a putea elimina cauza și a preveni efectul cumulat al putrefacției bacteriene, înainte de a deveni realmente otrăvitoare.

Durerile de cap, oboseala fără motiv, epuizarea sunt adesea produsul toxemiei intestinale care se răspândește în tot corpul. Curățarea colonului ajută de obicei la neutralizarea acestor tulburări.

Curățirea colonului este ceva foarte simplu, deși (trebuie să recunosc) e o pacoste. Totuși, când lucrăm la un proiect așa de important și vital cum e atingerea unei SĂNĂTĂȚI DE FIER, orice interferență neplăcută poate fi trecută cu vederea. Atingerea scopului contează cel mai mult: dobândirea SĂNĂTĂȚII DE FIER.

Curățarea colonului se realizează cu ajutorul clismelor făcute cu o pungă specială. Tubul se atașează unui tub de cauciuc care e vândut împreună cu punga pentru clismă, lung de aproximativ 1,40 m. Detaliile pentru administrarea unei clisme sunt prezentate în cartea mea Become Younger.

Clisma e procedura recomandată pentru curățarea colonului acasă.

Există o procedură de curățare mult mai eficientă, cunoscută sub numele de Irigare a Colonului, Colonic sau Lavaj de Colon – toate se referă la aceeași procedură. Aceste colonice pot fi administrate de fizioterapeuți, chiropracticieni sau doctori naturopați. Sunt sigur că puteți găsi unul listat în Pagini Aurii, sub titlul Terapia Colonului sau ceva similar.

Experiența m-a învățat că nici o altă procedură pentru sănătate sau însănătoșire nu poate fi la fel de eficientă ca cele care au o serie de irigări ale colonului drept preludiu pentru orice alt tratament. E lesne de înțeles, pentru că, atâta timp cât se găsește material în colon, care poate duce la generarea otrăvurilor acolo și la difuzia lor în tot sistemul, nu se poate petrece nicio vindecare care să nu fie precursoarea unor reacții în lanț care să ducă la suferințe viitoare.

Ar fi o dovadă de fanatism să ne preocupăm constant și intens de condiția colonului, zi după zi; rațiunea și inteligența vă vor ghida să vă ocupați de problemele de eliminare când și în măsura în care va deveni necesar.

Colonicele sunt, practic, clisme mai pretențioase, ce folosesc mai mulți litri de apă – numai câțiva mililitri odată! – și sunt administrate de un tehnician care controlează debitul apei și expulzarea acesteia, în timp ce pacientul se relaxează întins pe o masă specială, conectată la echipamentul pentru colonice. O irigare eficientă a colonului necesită între trei sferturi de oră și o oră, în funcție de condiția acestuia.

Reținerea prelungită a materiilor fecale în colon poate duce la acumularea lor astfel încât pereții colonului sunt acoperiți cu un strat gros din aceste materii, după cum este ilustrat în diagrama următoare. În imagine veți observa că intestinul a fost secționat pentru a arăta impactarea masivă a peretelui colonului, ceea ce a lăsat doar un orificiu îngust în centru prin care să poată trece materiile reziduale.

Cum funcționează colonul

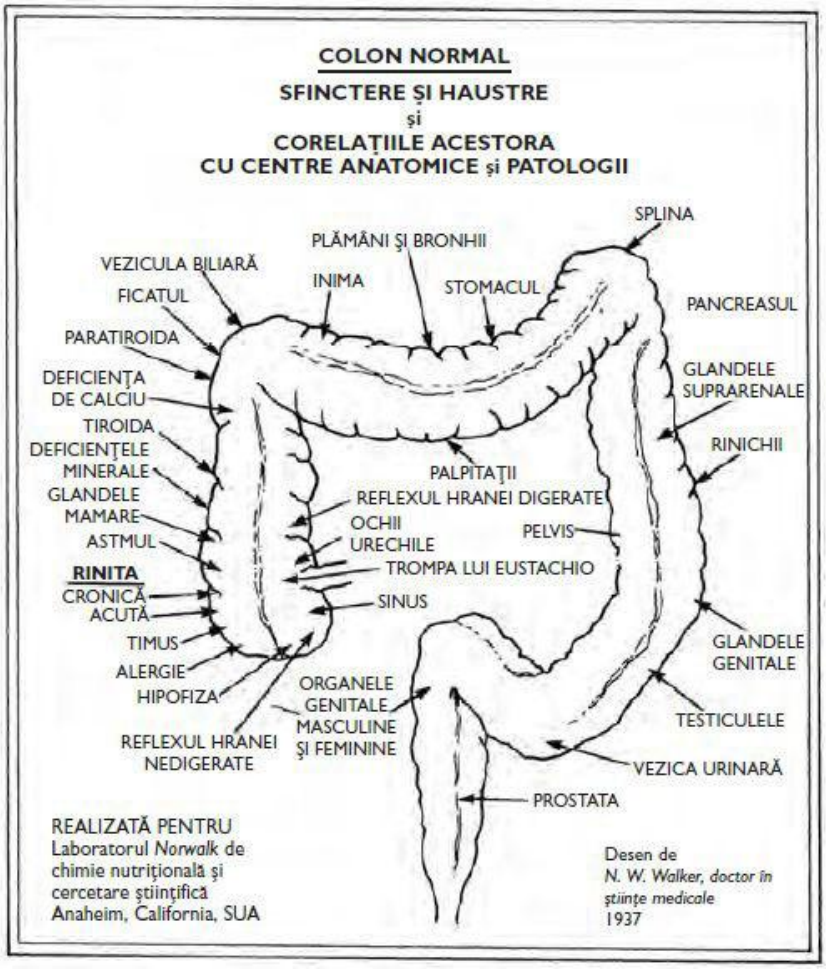
Pereții colonului au de îndeplinit o funcție importantă, anume stoarcerea conținutului său pentru a extrage cât mai mult din substanțele nutritive lichefiate ce au rămas acolo, și de a trece acest lichid prin osmoză prin pereții colonului pentru a fi difuzat în restul corpului. Un perete impactat face imposibilă această funcție. Victima unei astfel de impactări poate avea,

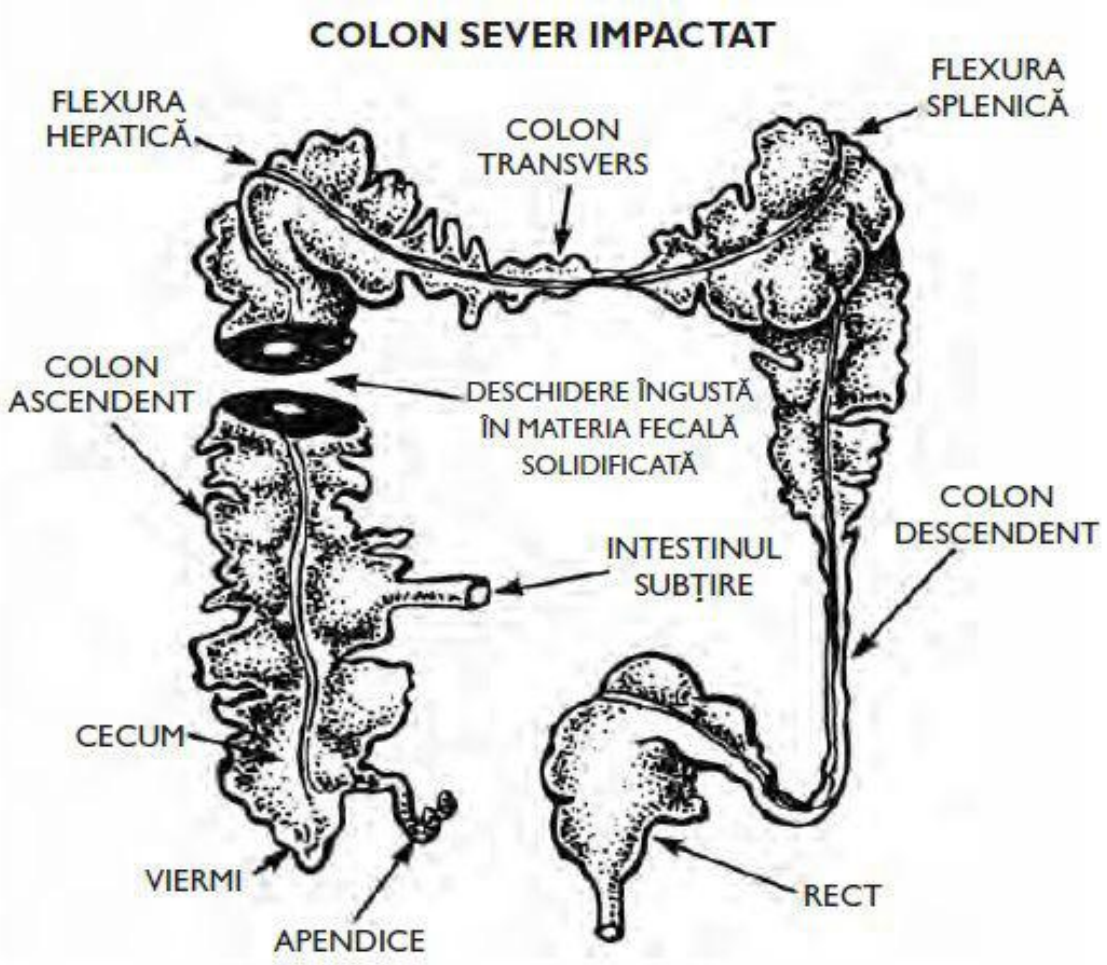
în aceste condiții, chiar mai multe scaune zilnic și fără disconfort, dar situația nu este nici normală și nici sănătoasă! De fapt e o situație foarte periculoasă, pentru că un blocaj complet al colonului se poate produce în orice moment.

Colonul blocat!

Când are loc o blocare completă a colonului, procedura obișnuită a chirurgilor, pentru a salva viața victimei, este colostomia, formarea unui anus artificial prin deschiderea colonului la suprafața pielii. Tot restul vieții victimei, fecalele sale vor fi evacuate printr-un tub într-o pungă ce va fi prinsă de talie. Nu e mai bine să prevenim această procedură oribilă? Personal aș prefera să mor decât să fiu supus unei astfel de nenorociri.

Gândiți-vă bine la asta și veți înțelege că bătaia la cap pe această temă s-ar putea să fie modul în care vă veți salva viața, pentru că nu puteți trăi multă vreme cu un colon complet blocat.


COLON NORMAL
SFINCTERE ŞI HAUSTRE
şi
CORELAŢIILE ACESTORA
CU CENTRE ANATOMICE şi PATOLOGII
SPLINA
PLĂMÂNI ŞI BRONHII
VEZICULA BILIARĂ
INIMA
STOMACUL
FICATUL
PANCREASUL
PARATIROIDA
GLANDELE SUPRARENALE
DEFICIENŢA DE CALCIU
TIROIDA
RINICHII
DEFICIENŢELE MINERALE
PALPITAŢII
GLANDELE MAMARE
REFLEXUL HRANEI DIGERATE
OCHII
PELVIS
ASTMUL
URECHILE
TROMPA LUI EUSTACHIO
RINITA
CRONICĂ
SINUS
ACUTĂ
TIMUS
GLANDELE GENITALE
ALERGIE
HIPOFIZA
ORGANELE GENITALE MASCULINE ŞI FEMININE
TESTICULELE
REFLEXUL HRANEI NEDIGERATE
VEZICA URINARĂ
PROSTATA
REALIZATĂ PENTRU
Laboratorul Norwalk de chimie nutriţională şi cercetare ştiinţifică
Anaheim, California, SUA
Desen de
N. W. Walker, doctor în ştiinţe medicale
1937



SĂNĂTATEA DE FIER vă impune să fiți conștienți, vigilenți și hotărâți să eliminați cum trebuie produsele reziduale ale corpului fără ajutorul medicamentelor, al laxativelor sau al purgativelor.

Nu există laxativ sau purgativ care să nu fie în ultimă instanță dăunător, cel puțin într-o oarecare măsură. Nu există o cură pentru constipație cu ajutorul laxativelor, întrucât acestea doar irită căptușeala intestinelor, ceea ce face intestinele să elimine substanța laxativă care trage după ea o parte dintre reziduuri. Iritarea intestinelor poate însă deveni o problemă mai serioasă decât constipația.

Curățarea colonului prin injectarea de apă este o procedură perfect naturală. Am observat în Parcul Național Everglades din Florida stârci și egrete care luau apă din râu cu ciocurile lor lungi, introduceau ciocul în rect, și am văzut

apa ieșind afară și eliminând mase de materie fecală. Râurile din India sunt pline aproape tot timpul de păsări care trec prin procedura colonică pe malul apei.

Pentru a permite evacuarea din corp a deșeurilor la timp și funcționarea normală a colonului e important ca aportul zilnic de hrană să conțină din belșug sucuri de legume proaspete și crude. Sucul de morcov și spanac e deosebit de util pentru stimularea peristaltismului intestinal. Sucul de sfeclă ajută funcționarea ficatului în relația sa cu funcționarea colonului. Pe lângă acestea, fructele și legumele crude trebuie mâncate zilnic pentru a oferi colonului masa necesară.

Exerciții care ajută colonul

Exercițiile fizice făcute cu măsură sunt vitale pentru a menține corpul în formă și a-l face să funcționeze eficient în orice domeniu.

Grădinăritul, mersul cu bicicleta, joggingul și mersul pe jos sunt cele mai bune și mai complete exerciții care pot fi făcute în aer liber. În interior, exercițiile pot fi pe următoarele direcții:

Folosiți banca înclinată, sau o bucată de placaj de 2 cm, lungă de 1,8 m și lată de 40 cm, cu un capăt sprijinit pe podea și celălalt pe un scaun de aproximativ 35 cm înălțime, acoperită cu o bucată de stofă, pânză de sac sau alt material similar. Așezați-vă cu capul în partea de jos, cu mâinile de fiecare parte a plăcii. Ridicați capul și trunchiul de la șold, sus și jos, de câteva ori în fiecare zi. Sau, tot culcați pe placă, ridicați picioarele în aer și mișcați-le în cerc, de parcă ați merge pe bicicletă.

Sau, întinși pe podea, ridicați picioarele de la șold, faceți moriști sau exerciții de bicicletă.

Sau, puneți o pernă pe podea, îngenuncheați cu capul pe aceasta și cu coatele atingând podeaua, ridicați corpul sus și jos de câteva ori, ținând genunchii,

picioarele și mâinile pe podea.

Aceste exerciții nu „tonifică“ doar colonul, ci întreg trupul.

Capitolul 12

Nutriție și energie; enzimele din organism și din mâncare

Motivul, rațiunea și principiul Nutriției este de a influența, induce și stimula ENERGIA. Păstrând lucrurile așa cum sunt, energia este o consecință a nutriției corecte.

Corpul este compus din miliarde și miliarde de celule care constituie țesuturile din care sunt făcute fiecare parte, organ și glandă din organism.

Deși sunt infinit de mici, aceste celule din corp sunt compuse din elemente atomice, milioane de atomi fiind necesari pentru structura fiecărei celule individuale.

Fiecare atom individual este practic o creație cosmică ce conține în nucleul său un volum enorm de putere. Acest lucru a fost clar demonstrat prin distrugerea atomului în explozia bombelor care au căzut la Hiroshima în 6 august 1945 sau la Nagasaki în 9 august. De atunci au fost create bombe atomice și mai puternice, folosind atomi de hidrogen.

Atomii din organismul nostru sunt exact la fel ca cei care au explodat în bombe. Nu vă speriați, totuși! Niciun atom din organism nu va exploda în acest fel, deși puterea și energia potențială sunt conținute în aceștia.

Tot așa cum corpul este o structură compusă din miliarde de atomi, la fel este și structura atomică a tuturor legumelor, fructelor, nucilor și semințelor.

Dacă știți câtuși de puțin despre creșterea verdețurilor în grădină, înțelegeți importanța îngrijirii și hrănirii de care au nevoie acestea pentru a crește și prospera. Dacă sunt neglijate și nu primesc îngrijirea, hrana și apa necesare, se vor ofili, se vor veșteji și vor muri. Corpul vostru e în aceeași situație relativă.

Celulele din corp au nevoie de hrănire pentru a se conforma Legii Reaprovizionării. Adică, pe măsură ce fiecare celulă vă furnizează putere și energie, se consumă pe sine și va trebui înlocuită de una nouă. Singura modalitate la dispoziția celulelor de a-și obține nutrimentele este prin intermediul hranei pe care o consumați. Dacă celulele din corp sunt bine hrănite, iar cele epuizate și consumate sunt expulzate împreună cu reziduurile substanțelor nedigerate, sunt toate șansele ca SĂNĂTATEA DE FIER să poată fi dobândită și menținută, atâta timp cât are loc această reaprovizionare VIE.

Reaprovizionare VIE? Ce vreau să spun cu asta

Prin reaprovizionare VIE desigur NU înțeleg că reaprovizionarea ar trebui făcut cu alimente care colcăie de viermi vii!

Mă refer la mâncare CRUDĂ, legume, fructe, nuci și semințe, alimente VII pentru că fiecare atom care le compune este scăldat în acele elemente vitale pe care le cunoaștem sub numele de ENZIME.

ENZIMELE nu sunt LUCRURI sau SUBSTANȚE. Ele sunt PRINCIPIILE VITALE din atomi și molecule. (Doi sau mai mulți atomi legați împreună formează o moleculă.)

Prin urmare, fiecare celulă din structura acestei vegetații este infuzată și animată de VIAȚĂ, prezentă discret sub forma ENZIMELOR.

Enzimele sunt la fel de misterioase ca VIAȚA însăși. Ele sunt afectate la temperaturi mai mari de 45°C, iar peste 54°C sunt moarte. Evident, orice aliment care a fost gătit la temperaturi mai mari de 54°C a fost supus unei pedepse cu moartea pentru enzimele sale și prin urmare este hrană moartă. Răcirea, chiar congelarea sub zero grade, pe de cealaltă parte, nu afectează enzimele.

Sănătatea și durata de viață

Dacă nu ar fi fost precauția Creatorului în ce privește slăbiciunea omenească pentru satisfacerea apetitului, umanitatea ar fi dispărut de pe lume demult, pentru că trăiește mai mult cu hrană gătită și moartă. Cu toate acestea, corpul omenesc a fost dotat cu o supraabundență de atomi și celule în constituția sa, așa că a fost capabil să supraviețuiască. Această supraviețuire, totuși, a fost posibilă pe seama unei durate de viață tot mai scurte și a unei infinități de afecțiuni rezultate din malnutriție și din incapacitatea de a curăța sistemul.

Dar eu nu mă mulțumesc doar cu supraviețuirea. Îmi doresc o SĂNĂTATEA DE FIER, cu vigoarea și energia care o însoțesc.

Chiar când scriam acest paragraf am fost întrerupt de un telefon de la o doamnă, o prietenă de-a noastră, care a aflat recent de Programul Meu. Ea a sunat să îmi spună că aseară a încercat în sfârșit una dintre salatele descrise în cartea mea Diet and Salad Suggestions (Dieta și sugestii pentru salate), care le-a plăcut enorm, ei și familiei. La miezul nopții s-a hotărât să aprofundeze Programul Meu și și-a făcut o clismă. Mi-a spus că a fost uimită de tipul și cantitatea materiilor pe care le-a eliminat prin spălarea colonului. În această dimineață s-a simțit așa de plină de energie că n-a putut rezista impulsului de a-mi telefona și a-mi povesti toate acestea.

Nutriția și evacuarea reziduurilor din corp lucrează împreună pentru a acumula energia care e parte integrantă a SĂNĂTĂȚII DE FIER, ce oferă forță, vigoare și vitalitate.

După cum am spus clar, atât vegetația cât și corpul omenesc sunt compuse din elemente atomice. Toate sunt organisme vii, ale căror atomi și celule abundă în enzime.

Enzimele din celulele corpului uman sunt exact ca cele din vegetație, iar atomii din corp au fiecare o afinitate corespunzătoare pentru atomii ce compun vegetația. Prin urmare, când e nevoie de anumiți atomi pentru a reconstrui sau repara celule din organism, va intra în acțiune atracția

magnetică ce va atrage către celule tipul și felul exact de elemente atomice cerute pentru sarcina de reaprovizionare sau regenerare.

Această afinitate magnetică are loc într-un mod misterios în ficat, de parcă acesta ar fi un computer, și este dirijată de funcționarea glandelor endocrine.

Combinațiile de atomi constituie structuri chimice a căror eficiență depinde de enzimele din atomii celulelor vegetale, la fel de mult ca și de cele ale corpului. Această muncă constructivă a celulelor și a enzimelor constituie asimilarea hranei.

A înțelege acest proces înseamnă a aprecia valoarea dietei cu hrană crudă în relație cu obținerea sănătății în general și a SĂNĂTĂȚII DE FIER în particular.

Capitolul 13

Nutriția constructivă, sau alimente distructive. Partea I: carbohidrații

Zahărul și amidonul

Aproximativ 70% din compoziția corpului este apă. Niciun nutriment nu poate trece dincolo de pereții intestinului și nu poate fi preluat în sistem fără a fi fost procesat în prealabil de sucurile digestive din tractul digestiv, care îl transformă într-un lichid.

Doar circa 7% dintre toate elementele ce compun organismul fac parte din categoria carbohidraților. Clasificați ca substanțe chimice, aceștia sunt amidonul și zaharurile.

Nu este nicio fărâmă de amidon în compoziția întregului corp și nici nu ar putea fi, pentru că amidonul nu este solubil în apă și prin urmare nu poate fi convertit într-un lichid. Procesele digestive trebuie să cheltuiască energie și efort pentru a converti amidonul în zaharuri astfel încât organismul să-l poată utiliza.

Carbohidrații din compoziția corpului se găsesc sub forma zaharurilor, care sunt solubile în apă și pot fi în stare lichidă, pe care organismul o poate utiliza în mod constructiv. DAR felul și tipul de zahăr trebuie înțelese.

Din punct de vedere chimic, zaharurile pot fi împărțite în următoarele clase: zahăr din trestie, din sfeclă sau din porumb. Acestea sunt produse industriale, sunt procesate la temperaturi înalte și, fiind golite de enzimele vieții, sunt alimente riscante și dăunează sistemului uman.

Rezultatul conversiei amidonului în zahăr prin procesele digestive este glucoza, sau zahărul din struguri. Lactoza, zahărul din lapte, este prezentă în compoziția laptelui.

E necesar să înțelegeți aceste clasificări și scopul lor pentru că „zaharurile naturale“ sunt prezente peste tot în compoziția vegetației. În plus, îndulcirea alimentelor a ajuns o necesitate de oarecare importanță, pentru a face anumite alimente și combinațiile lor mai gustoase.

Mierea de albine

Dincolo de toate faptele și considerentele, corpul are nevoie de zahăr, dar NU de cel „rafinat“ din trestie, porumb sau sfeclă. Are nevoie de, și poate folosi constructiv doar, zahărul „natural“ prezent în legumele și fructele crude și, mai bine decât orice altceva, MIEREA DE ALBINE.

Digestia zahărului alb industrial, din comerț, are un efect dăunător, vătămător, asupra dinților și a tractului gastrointestinal și uneori produce afecțiuni intestinale, diabet zaharat, cancer, tulburări de vedere, parodontoză, afecțiuni ale gingiilor și pierderea dinților. Zahărul alb are un efect distrugător asupra femeilor, crescând și intensificând durerile menstruale, agravând nervozitatea și slăbiciunea care, deși sunt considerate în general „naturale“, sunt de fapt nenaturale. Abstinența completă de la zahărul alb și folosirea mierii în loc a prevenit sau chiar oprit adesea aceste inconveniente.

Pentru a înțelege pericolul utilizării zahărului alb trebuie mai întâi să realizați că hrana introdusă în gură face între trei și cinci ore pentru a parcurge cei 6 m de intestin subțire. Această lentoare e necesară pentru ca procesele digestive din intestin să dezintegreze fiecare particulă de mâncare ingerată și să o lichefieze pentru ca atomii care o compun să treacă, prin osmoză, în formă lichidă, prin pereții intestinului și să fie preluați de sânge și transportați poate către ficat.

Poate e incredibil, dar dacă eticheta de pe borcanul de miere spune „nepreparată“, atunci mierea respectivă a fost încălzită. Acesta este termenul permis în mod legal producătorilor care încălzesc mierea la 70°C pentru a distruge fermenții, pentru a încetini cristalizarea și a face mai ușoară îmbutelierea acesteia.

Dar NOI vrem vitaminele, mineralele și enzimele din mierea neîncălzită și VIE.

Mierea perfect transparentă a fost încălzită și procesată, privată de cele mai esențiale elemente vitale, inclusiv polenul.

Putem spune că mierea aceasta încălzită a trecut prin niște experiențe traumatizante de când au văzut-o albinele ultima oară.

Zahăr – alcool

Zahărul alb nu are răbdare să treacă tot timpul până ajunge la ficat. De fapt el se lichefiază înainte de a termina trecerea prin stomac și se scurge imediat prin duoden în intestinul subțire. După ce parcurge o distanță scurtă în intestin este convertit în alcool și glucoză. În această stare ajunge în ficat, care este inundat de un volum exorbitant de glucoză. Când ficatul este scufundat în această glucoză, ea este deversată în sânge, astfel că o cantitate excesivă de zahăr saturează sângele. Rezultatul este o afecțiune a nivelului zahărului în sânge.

Când conținutul de glucoză al ficatului depășește nivelul de toleranță al acestuia, ficatul convertește glucoza în globule de grăsime.

Îngrășatul

Aceste globule de grăsime sunt apoi eliminate din ficat, pentru că reținerea lor acolo nu servește niciunui scop. Ce se întâmplă apoi? Exact ceea ce oamenii NU doresc să LI se întâmple! Aceste globule de grăsime sunt atrase de mușchii care sunt mai mult sau mai puțin neglijați de individ când face exerciții, adică cei ai coapselor și de pe abdomen, asta pe lângă faptul că sunt depozitate sub bărbie.

De obicei, în medie, durează primii treizeci de ani de viață până când aceste globule de grăsime modifică și măresc structurile anatomice și conturul victimei dependenței de zahăr, și de obicei încă 30-40 de ani până când această grăsime e eliminată – în mormânt.

Vreau să fie un avertisment pentru generația mai tânără. Eu consider zahărul alb o otravă și îl tratez ca atare. Nu are niciun loc în programul SĂNĂTĂȚII DE FIER.

Amidon rafinat și fortificat

În ce privește amidonul, după cum am spus, nu există nicio particulă din acesta în constituția corpului. Amidonul, ca atare, nu este solubil în apă, și prin amidon înțeleg grânele și cerealele procesate și gătite și toate produsele din făină procesată. Nu pot fi digerate ca amidon.

Astăzi, pâinea și alte alimente cu amidon vândute în magazine sunt făcute în principal din făină „rafinată“.

La oameni, rafinarea înseamnă eleganță, farmec, grație, îngrijire și alte calificative similare. În cazul făinii albe, procesul de „rafinare“ răpește alimentului orice ar putea avea valoare constructivă și, nu în ultimul rând, distruge enzimele. Pentru a-și cruța conștiința, morarii și producătorii au adăugat chimicale și alte produse inutile pentru a „fortifica“ făina. Făina albă

„rafinată“ e moartă. Nu am mai auzit ca un cadavru să fie fortificat pentru a-l transforma în altceva decât tot un cadavru.

E imposibil ca oamenii să îmbunătățească Natura atunci când extrag elemente vitale din alimente și le înlocuiesc cu produse artificiale pentru a le fortifica sau reconstitui.

Produsele din făina albă, pâinea, prăjiturile, biscuiții și celelalte nu sunt nici constructive, nici regenerative. Prin urmare nu au niciun rol în dobândirea SĂNĂTĂȚII DE FIER.

Alimentele prăjite

Încă mai dăunătoare sunt produsele cu făină prăjită. Când alimentele cu amidon sunt prăjite, acestea devin și mai vătămătoare. De ce? Pentru că, în primul rând, grăsimea supraîncălzită este complet indigestă. Apoi, amidonul saturat de grăsime nu poate fi procesat eficient de către sucurile digestive, să spunem, din cauza unui conflict de interese. E practic imposibil ca amidonul saturat de grăsime să fie convertit în vreunul dintre zaharuri. În același timp, grăsimea care a fost viciată de căldura excesivă nu poate fi emulsionată cum trebuie, iar grăsimea TREBUIE să fie emulsionată înainte ca organismul să o poată folosi.

Această combinație dăunătoare conduce la producerea de gaze nesănătoase în sistem deși dă o senzație de sațietate și satisfacție momentană. Produsul final al indigestiei alimentelor gătite în grăsime sau untură este putrefacția și fermentația reziduurilor înainte de a ajunge în colon, ceea ce poate cauza o respirație respingătoare.

Gazele fetide și constipația sunt rezultatul comun și urmarea naturală a consumului alimentelor ca gogoșile, cartofii prăjiți, clătitelor etc.

La începutul acestei cărți mă gândeam că nu voi cita nimic scris de alți autori, dar am în biblioteca mea, de fapt am chiar în fața mea, o mică

publicație tipărită acum 127 de ani, care mi se pare foarte potrivită aici. Pe lângă asta, e important să înțelegem că acum un secol și un sfert oamenii erau conștienți și atenți la pericolele mâncatului de alimente și ingeratului de băuturi care au efecte în detrimentul sistemului omenesc și care nu sunt nici utile, nici nu servesc la obținerea SĂNĂTĂȚII DE FIER. Deci voi adăuga un capitol special despre ALIMENTE DISTRUCTIVE, care urmează imediat.

Capitolul 14

Alimente distructive. Produse din făină albă devitalizată: pâine albă, biscuiți, gogoși, prăjituri etc.

Când dactilografiez acest manuscris am în fața mea o broșură publicată de un domn Abel Haywood în Anglia, în 1845 – cu peste 150 de ani în urmă. Tratează domeniul alimentelor nesănătoase „precum pâinea, cerealele etc.“ Textul poate fi citit mai jos.

Titlul este:

O Cercetare a Cauzelor Morții Naturale sau ale Morții de Bătrânețe, Expunerea unei Metode Complet Noi și Sigure de a Păstra o Viață Sănătoasă și Activă o Perioadă Extraordinară de Timp

„Să nu se spună că viața omului nu poate fi prelungită de mai multe ori perioada actuală a existenței sale, pentru că nu este așa; la fel s-a spus că nu poate fi realizată călătoria cu ajutorul aburului, pentru că pasagerii și bagajele au fost transportate atât de mult timp doar cu diligența și caii de povară. Dacă ceva nu este, sau nu a fost, nu urmează că, prin aceasta, nu va fi. Totuși este un raționament adoptat în mod obișnuit; acesta a fost suficient pentru a umple de ridicol, a aduce pedepse sau chiar moartea, celor care s-au încumetat să propună orice ieșit din comun, chiar dacă s-a dovedit până la urmă o sursă de încântare chiar pentru prigonitori.

Ameliorarea și progresul umanității către o formă de existență superioară vor fi mereu îngreunate dacă descoperirile și invențiile vor fi judecate într-o manieră așa de stupidă și ridicolă.

Să examinăm fundamentele oricărui nou subiect și dacă va fi găsit corect în principiu – dacă are adevărul la temelie – de ce s-ar teme lumea de consecințe?

Așa de atașați suntem de noțiuni și practici învechite, deși reprezintă doar o personificare a falsității și a mizeriei, încât ne temem de adevăr și tremurăm ca nu cumva să ne facă fericiți?

Materia pământoasă, solidă, care prin acumulare graduală în corp aduce osificare, rigiditate, decrepitudine și moarte, este în principal fosfat de calciu, sau materie osoasă; carbonat de calciu, sau creta obișnuită; sulfat de calciu, sau ghipsul de Paris, cu ceva magneziu și alte substanțe pământoase.

Am văzut că un proces de consolidare începe în perioada cea mai timpurie a existenței și continuă fără întrerupere până ce trupul s-a transformat dintr-o stare comparativ fluidă, elastică și energică, într-una solidă, pământoasă, rigidă și inactivă care sfârșește cu moartea. Copilăria, tinerețea, maturitatea, bătrânețea, decrepitudinea sunt doar mai multe stări diferite ale corpului sau etape ale procesului de consolidare și osificare – singura diferență în corp între bătrânețe și tinerețe este densitatea mai mare, duritatea și rigiditatea, și o proporție mai mare a materiei calcaroase care intră în compoziția sa.

Se pune întrebarea: care este sursa materiei calcaroase care se acumulează astfel în sistem? S-ar părea că este o axiomă că toate solidele din corp se construiesc și se reînnoiesc mereu din sânge. Dacă e așa, atunci tot ce conțin aceste solide este derivat din sânge; solidele conțin fosfați și carbonați de calciu care așadar sunt obținuți din sânge în care, după cum s-a arătat, aceste substanțe se găsesc invariabil, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Sângele e reînnoit din chil, care conține aceleași substanțe pământoase ca sângele și solidele, după cum arată analiza chilului.

Chilul e reînnoit din chim și în ultimă instanță din mâncare și băutură.

Mâncarea și băutura, așadar, care nutresc sistemul, trebuie, în același timp, să fie sursa principală a materiei calcaroase care intră în compoziția chimului, a chilului și a sângelui; și care este în cele din urmă depozitată în toate țesuturile, membranele, vasele și solidele corpului – producând bătrânețe, decrepitudine și moarte naturală.

Pâinea (din făină de grâu), dacă ne gândim la ea din perspectiva cantității de materie hrănitoare pe care o conține, poate fi în chip justificat denumită

ajutorul vieții; dar din perspectiva materiei pământoase, la fel de îndreptățit o putem pronunța ajutorul morții.

Apa de izvor conține o anumită cantitate de ingrediente pământoase a căror contemplare ne poate înfricoșa... s-a calculat că apa de calitate medie conține atât carbonat și alți compuși de calciu că o persoană care bea o cantitate obișnuită în fiecare zi, în 40 de ani va introduce în corp o cantitate egală cu cea dintr-o coloană solidă de cretă sau marmură de dimensiunea unui bărbat voinic. Atât de mult calcar este în apa de izvor, încât cantitatea ingerată zilnic ar fi de ajuns pentru a bloca sistemul și a aduce decrepitudine și moarte cu mult înainte de a ajunge la vârsta de 20 de ani, dacă nu ar fi rinichii și alte organe secretoare care să îl elimine în cantități considerabile.

Aceste organe, însă, evacuează doar o porțiune din aceste materii; de pildă, din zece părți ingerate în cursul unei zile, 8 sau 9 pot fi eliminate, însă una sau două se pierd undeva în corp. Acest proces continuă zi după zi și an după an, materia solidă se acumulează mereu, până ce activitatea și flexibilitatea copilăriei se pierde în rigiditatea bolnăvicioasă a ceea ce este numit, în mod eronat, totuși, «bătrânețea».

Un exemplu familiar al depozitelor și al crustelor pământoase din apă se poate observa într-un ceainic sau un boiler cu abur. Orice gospodină știe că un vas care este folosit constant va fi «tencuit» pe fund și pe pereți cu o substanță dură, pietroasă. Cam 2 kg de astfel de materie se poate acumula în 12 luni. Cititorul nu trebuie să se păcălească singur că, deoarece atâta calcar se depune pe ceainic, apa care a fiert s-a purificat. E drept, fierberea apei face ca puțin carbonat de calciu să precipite, dar cea mai mare parte a sedimentului e înlăturată din acea cantitate de apă prin fierbere, de către aburii care se ridică. Aceasta poate fi ușor verificat dacă se testează apa înainte și după fierbere. Se va vedea că apa conține particule pământoase oricât de mult ar continua fierberea. Nici filtrarea nu e de vreun folos, căci aceasta doar extrage ce plutește sau e amestecat mecanic în apă, în timp ce materia pământoasă se găsește sub formă de soluție. Așa că apa de izvor, cât ar părea de limpede și de transparentă, este totuși încărcată cu o cantitate considerabilă de materie solidă și este, prin urmare, sub orice formă nepotrivită sau cel puțin nu cea mai potrivită pentru uz intern.“

Făina albă – ajutorul morții

Rețineți că, în acest moment, cele de mai sus au fost scrise și publicate cam cu 150 de ani în urmă.

Când denunță pâinea ca „ajutor al morții“, dl. Abel Haywood nu intră suficient în detalii pentru a clarifica motivele pentru deteriorarea și daunele cauzate de către pâinea albă organismului umane.

Grânele conțin cea mai mare concentrație de amidon și aici rezidă problema. Până acum 160 de ani nu exista „făina albă“ de astăzi. Toată făina provenită de la mori era simpla făină „integrală“, cu toate elementele nutritive inerente, naturale, păstrate.

Ungaria, principala țară producătoare de făină din Europa, a început să utilizeze mașini echipate cu tamburi pentru a sfărâma boabele, ceea ce a dus la distrugerea structurii celulare. Progrese ulterioare au dus la producerea de făină albă fină, apoi brutarii vienezi s-au specializat în ceea ce a devenit cunoscut mai târziu sub numele de chifle vieneze.

Ca de obicei, americanii s-au grăbit să valorifice moda europeană a chiflelor vieneze și în jurul anului 1880 industria de grâu din Minnesota a început producția de făină albă care a devenit din ce în ce mai devitalizată.

Ce paradox și ce anomalie, că oamenii au folosit GRÂNE INTEGRALE timp de 4000 de ani, iar când civilizația a intrat într-o așa-numită perioadă de progres și lumină, aproape orice vestigiu de viață a fost extras din grâne în procesul de fabricație a făinii!

Unul dintre primii care au demascat pericolele pe care civilizația le înfrunta prin utilizarea făinii albe devitalizate a fost Sylvester Graham, marele apărător al hranei pure și al cumpătării, născut în 1794 și mort în 1851. El a susținut utilizarea grânelor integrale, netreierate și măcinate mai mare, pentru pâine și alte produse de brutărie. Specialitatea sa, pâinea Graham, e produsă și folosită și astăzi.

E uimitor să citești articole scrise de doctori care proclamă virtuțile făinii albe „rafinate“ și care o declară hrănitoare, în ciuda tuturor dovezilor contrare. De fapt, când rafinarea făinii a intrat prima dată în vogă, atât în Europa cât și în Statele Unite în primul rând medicii proeminenți au denunțat, au mustrat și au condamnat practica devitalizării făinii ca un prim pas către deteriorarea stării de sănătate a oamenilor. Cât de prevăzători au fost aceștia, și cât adevăr a fost în spusele lor!

Teaca bobului de grâu e compusă din unele dintre cele mai importante vitamine pentru menținerea sănătății, ca biotina, riboflavina sau acidul nicotinic, ca să numim câteva. Fără acestea apare malnutriția urmată de afecțiuni precum constipația și multe altele.

Iată câteva dintre afecțiunile care au fost atribuite mâncatului excesiv de produse din făină devitalizată: dilatarea cordului, anemie acută, picioare umflate, paralizie.

Cuvintele nu reușesc să exprime pericolul generat de consumul de produse de brutărie făcute cu făină albă devitalizată. Astfel de alimente nu își pot găsi locul în dieta NIMĂNUI care vrea să aibă o SĂNĂTATE DE FIER.

Dintr-un punct de vedere financiar sau economic, e mai bine și mai ieftin cam cu 50% să cumpărăm grâne integrale, să le măcinăm proaspăt înaintea utilizării, să ne coacem singuri pâinea și alte produse dacă dorim așa ceva.

Nu treceți cu vederea faptul că pentru a coace pâinea e nevoie de o temperatură mult mai mare decât cea de 54 °C, suficientă pentru a distruge enzimele. Cu toate acestea, există oameni convinși că au nevoie de pâine și că, dacă se rezumă la pâinea de grâu sau secară integrală, din făină măcinată pe piatră, și nu mai mult de una sau două felii la o masă, din când în când, nu li se poate întâmpla nimic rău. Dar ceva legume crude sau fructe neacide ar trebui consumate în timpul mesei, chiar dacă e vorba doar de una sau două tulpini de țelină sau ceva asemănător.

Grânele integrale nu trebuie gătite. Ele pot fi înmuiate în apă caldă (50°C) peste noapte, fără ca apa să dea în clocot. Când s-au înmuiat suficient ca să poată fi mestecate confortabil, acestea sunt hrănitoare și pot fi îndulcite cu

miere de albine, dar niciodată cu zahăr. E foarte benefic dacă sunt mâncate cu ceva semințe presărate deasupra.

Capitolul 15

Nutriția constructivă, sau alimente distructive. Partea a II-a: proteinele

De câtă proteină avem nevoie în fiecare zi?

Un bebeluș are nevoie de mult mai multă proteină în primii doi ani de viață, raportat la greutatea sa, față de un adult. Utilizarea relativă a „cărămizilor de proteine“ a unui bebeluș este mai intensă deoarece corpul copilului e în plin proces de creștere și dezvoltare.

Un adult nu are nevoie de atâta proteină, relativ la greutatea corpului, ca un copil. Corpul adultului nu are nevoie de cărămizi de proteină pentru nevoile de construcție structurală. Adulții au nevoie de proteine doar pentru reparații. Necesarul de proteine al adultului este mai constant și se limitează la întreținere și înlocuire.

O persoană care face un efort intens pentru musculatură are nevoie de mai multă proteină decât individul care face o muncă sedentară. De aceea, persoana care face munci grele mănâncă de obicei mese mai consistente. Cineva care face muncă grea are nevoie de cel mult 200-225 g de proteină zilnic, în timp ce sedentarul nu are nevoie de mai mult de 100 g, deși 50 g pot fi suficiente.

Desigur, tipul și calitatea proteinelor sunt factorii determinanți. Nu treceți cu vederea faptul că aportul de proteine e în principal constituit din azotul pe care îl respirăm mereu. Azotul este elementul de bază din structura moleculei de proteine.

Dacă mâncarea este ușor digerată și asimilată fără dificultăți, atunci necesarul de proteină poate fi calculat după valoarea minimă, să spunem

110-170 g pentru cei care fac muncă grea și 40-60 g pentru cei care fac o muncă sedentară.

Un factor important care determină cerințele de proteină ale unui individ este sănătatea acestuia. În multe boli are loc o pierdere de țesut corporal; acesta trebuie înlocuit în timpul convalescenței.

În timpul și după aceste afecțiuni, sistemul digestiv devine slăbit în mod firesc. Natura proteinei este așadar o chestiune de maximă importanță.

Toate alimentele cu carne cer mai mult efort digestiv decât ar fi cazul pentru digestia legumelor. Digestia acestor alimente produce cantități în exces de acid uric. Așadar hrănirea cu carne a unui invalid pune o povară nejustificat de mare pe procesele digestive și în același timp crește aciditatea dăunătoare sistemului.

Proteina cea mai constructivă se găsește în sucurile de legume proaspete și crude. Combinația morcov-țelină-pătrunjel-și-spanac, numită și „suc de potasiu“, e una dintre cele mai bogate surse de proteină din categoria sucurilor de legume ușor de digerat și de asimilat.

Sucurile de varză de Bruxelles, varză creață, varză furajeră, păpădie, gulie, fetică, pătrunjel, barba-caprei, spanac, nap, toate au niveluri relativ mari de proteină. Aceste sucuri trebuie întotdeauna combinate cu sucul de morcovi.

Usturoiul are cea mai mare concentrație de proteine dintre toate legumele.

Ce sunt proteinele?

Proteinele sunt cărămizile din care e construit corpul uman și toate celelalte organisme. Sunt asemănătoare cărămizilor și bolțarilor care formează structura unei clădiri. Proteina e o substanță organică specifică materiei vii prezentă în diferite forme în corpul uman și, în egală măsură, în corpurile animalelor și în plante.

Compoziția proteinelor consistă din 23 de substanțe microscopice numite aminoacizi. Fiecare dintre acești aminoacizi îndeplinește funcții caracteristice pentru activitatea sa. Cea mai bună analogie pe care o cunosc este cu funcțiile și activitățile ce au loc zi și noapte în clădirile de birouri de tip zgârie-nori. În aceste clădiri aproape orice profesie și ocupație e necesară pentru a le întreține și opera, de la cel mai adânc subsol până la catargul de pe acoperiș.

Așa și cu aminoacizii din corp. De exemplu, unul este un factor în echilibrarea și funcționarea glandelor suprarenale, și a stării pielii și a părului. Altul e implicat în contracția mușchilor, dar și în structura și funcționarea organelor reproducătoare, în controlul degenerescenței celulare etc. Altul e implicat în funcționarea plămânilor și activitatea inimii și vaselor de sânge.

Și așa mai departe, fiecare aminoacid face minuni și le-am enumerat pe toate acestea în cartea mea Diet and Suggestions (Dieta și sugestii pentru salate).

Ce e mai interesant și mai important în legătură cu proteinele este că nicio proteină completă, ca atare, nu poate fi digerată și asimilată în sistemul uman ca o proteină completă, fie că este carne de animal sau altceva, indiferent de numărul de aminoacizi care o compun.

Atomii de aminoacizi în formă coloidală sau lichidă sunt transportați către ficat prin osmoză de către sângele din vena hepatică, care conectează intestinul subțire la ficat. Una dintre funcțiile ficatului este să izoleze și să reclasifice elementele atomice și să le recombine în genul și tipul de aminoacizi și proteine necesare celulelor și țesuturilor pentru regenerarea sau înlocuirea acestor celule și pentru SĂNĂTATE DE FIER.

Ficatul nu ține deloc seama și nu urmează sfaturile sau recomandările producătorilor sau ale comercianților de „produse proteice“ când e vorba de destinația finală a acestor proteine. Ficatul nu a fost instruit să citească „instrucțiuni“, fie că acestea sunt verbale sau tipărite pe ambalajele produselor proteice artificiale.

Digestia merge mai departe!

Digestia începe practic atunci când vederea sau mirosul mâncării alertează glandele endocrine că funcțiile și activitățile sucurilor digestive vor fi cerute imediat.

Când mâncarea e așteptată și surprinde privirea, simțurile vizual și olfactiv, ochii și nasul, prin exercitarea rolului lor stimulează glandele endocrine să activeze organele digestive, începând cu secreția glandelor salivare parotide și a celorlalte glande din gură.

Masticația și mestecarea sunt operațiuni foarte importante pentru că orice aliment solid TREBUIE să fie spart în bucăți și dezintegrat într-o masă amorfă, iar dinții ne-au fost dați tocmai pentru acest scop.

Prin masticație cu ajutorul dinților și amestecată cu saliva, hrana formează un bol numit chim, o masă mai mult sau mai puțin rotundă, saturată de salivă și care poate fi înghițită.

Când a fost înghițit, chimul este propulsat prin esofag în stomac. Glandele din stomac au fost deja activate și au secretat acid clorhidric pentru a dezinfecta materialele conținute în chim, iar acesta pătrunde într-o baie de acid clorhidric.

Iată ceva ce merită reținut. Alimentele de tipul carbohidraților au nevoie de un mediu de digestie alcalin pentru a fi procesate corect și complet, dar mai întâi ele trebuie dezinfectate în această baie de acid clorhidric, deoarece căptușeala delicată a intestinului poate fi rănită sau vătămată de prezența elementelor infecțioase, pe lângă interferența acestei infecții în activitatea sucurilor digestive alcaline.

Proteinele, pe de altă parte, au nevoie de un mediu acid pentru ca sucurile digestive să le proceseze. Astfel, când proteinele pătrund în stomac și sunt dezinfectate de acidul clorhidric, sucul digestiv pentru proteine, pepsina este secretată de glandele din stomac și începe să se petreacă descompunerea proteinelor.

Reacții chimice dăunătoare

Când proteinele și carbohidrații sunt mâncați împreună, aceștia din urmă nu sunt digerați cum trebuie dacă sunt infiltrați de sucul digestiv al proteinelor, pepsina acidă.

Similar, prezența carbohidraților în chim interferează cu digestia proteinelor. Rezultatul acestor condiții incompatibile este fermentația carbohidraților și putrefacția proteinelor. Datorită legilor chimice, e inevitabil ca acest amestec incompatibil de fermentație și putrefacție să ducă la producerea de gaze, nu doar în stomac ci și în intestine și în tot sistemul.

În programul ce privește SĂNĂTATEA DE FIER încercăm să evităm cu strictețe mâncatul de alimente cu zahăr sau amidon concentrat la aceeași masă ce conține proteine concentrate, pentru a evita deranjarea stomacului, durerile de cap etc.

În chimie, uleiul și apa nu se amestecă, nici acizii cu substanțele alcaline. Sunt incompatibile.

Carbohidrații sunt substanțe alcaline, iar proteinele sunt acide. Carbohidrații au propriile sucuri digestive, care operează în medii alcaline și pe substanțe alcaline. La fel, proteinele au sucuri digestive specifice, care procesează substanțe acide într-un mediu acid.

Consecința firească a acestei legi chimice a acizilor și a bazelor este că încercarea de a combina substanțe acide în medii alcaline sau alimente alcaline în medii acide duce la o combinație incompatibilă ce cauzează perturbări ale proceselor digestive.

Rezultatul acestor perturbări este adesea un factor important în majoritatea indispozițiilor, a suferințelor și a bolilor. Produsele finale ale indigestiei combinației incompatibile de alimente sunt fermentația și putrefacția, elementele de bază ale toxemiei.

Există o linie de demarcație clară între carbohidrații și proteinele naturale și cele concentrate. Carbohidrații și proteinele naturale sunt amidonul și zahărul și aminoacizii și proteinele ce constituie legume, fructe, nuci și semințe, în starea lor naturală. În această formă există un conținut natural de apă mai mare decât în carbohidrații sub formă de făină, zahăr procesat sau în conținutul de proteină al cărnurilor.

Așadar, toate produsele din făină, ca pâinea, prăjiturile, biscuiții, pastele sunt clasificate ca produse cu amidon concentrat. Bomboanele și alimentele făcute din zahăr, melasă, sirop de arțar, sorg și celelalte sunt și ele clasificate ca produse din carbohidrați concentrați.

Toată carnea, de vită, de miel, de pui sau pește și produsele care le imită sau făcute din proteina cerealelor sau leguminoaselor ca soia etc. sunt clasificate ca produse din proteină concentrată.

Toate fructele și legumele conțin proteine și carbohidrați

E ușor de reținut diferența dintre alimentele naturale și cele concentrate dacă avem în vedere că toată vegetația conține atât carbohidrați (sub forma zaharurilor naturale) cât și proteine, în forma cea mai potrivită pentru a fi procesată de digestia umană, pe când carbohidrații și proteinele concentrate presupun mai multă procesare digestivă, dau mai mult de lucru și o sarcină mai dificilă organelor digestive.

Câteva exemple de combinații de alimente care trebuie evitate complet sunt: pâinea cu ouă și carne de orice fel, cafea și zahăr; pâinea sau chifla cu ou sau carne, mai ales când bem „băuturi răcoritoare“, cafea sau ceai; carnea și cartofii cu pâine sau biscuiți, plăcinte sau prăjituri, cafea, ceai sau „băuturi răcoritoare“.

De asemenea, supele ce conțin făină sau paste de orice fel cu o zeamă de carne sau bucăți de carne.

Cel mai subtil dăunează înlocuitorii de carne, pentru că sucurile pentru digestia proteinelor sunt alertate pentru proteine concentrate atunci când mintea simte aroma cărnii. Cum nu e prezentă proteina, aceste sucuri pentru digestia proteinelor atacă „înlocuitorul“, care este de obicei obținut din cereale sau boabe de soia și amidon. Rezultatul este nedigerarea mâncării, cu repercusiuni ca toxemia în final. Aceste alimente nu au locul în dieta pentru SĂNĂTATEA DE FIER.

Acidul uric

Principalul motiv pentru a evita carnea, sau cel puțin pentru a o mânca cu moderație dacă o considerați esențială pentru echilibrul sistemului, este cantitatea excesivă de acid uric generată în procesul de digestie a cărnii și a altor proteine concentrate.

Acidul uric se formează natural în corp ca rezultat al activității mușchilor. Creșterea activității musculare e urmată la o oră sau două de o geneză crescută a acidului uric ce este apoi excretat în mod normal prin urină.

În timpul proceselor prin care proteinele din carne sunt digerate, care conduc la descompunerea proteinelor în aminoacizii componenți, o anumită cantitate de căldură e eliberată în corp, ceea ce ne face să ne simțim stimulați și plini de energie. Aceasta ajută la păstrarea temperaturii corpului, dar nu e utilizată pentru nevoile energetice ale celulelor din corp. Această cantitate de energie este prin urmare irosită și mai multă proteină va fi necesară decât ar fi cazul dacă toată energia sa potențială ar fi utilizată. Prin urmare, aminoacizii din carnea ingerată nu sunt reconstituiți în proteină corporală și sunt practic risipiți, ceea ce duce la acest acid uric ce se adaugă celui rezultat din funcționarea mușchilor.

Acidul uric este excretat prin rinichi iar oamenii masivi și care mănâncă frecvent carne sunt cei mai afectați de probleme de rinichi. Prezența în urină a acidului uric în exces reprezintă o povară periculoasă pe rinichi.

Una din metodele Naturii de a încălzi corpul este să ardă deșeurile într-o cenușă solubilă care poate fi eliminată cu ușurință. Această cenușă este numită și uree, care este solubilă și nu formează niciodată nisip sau pietricele. Dacă, însă, există prea mult acid uric în sistem, combustibilul din corp nu este consumat perfect și se formează o cenușă sau o zgură care nu poate fi eliminată. Această zgură este acidul uric ce se depune ca pietre sau nisip la rinichi.

Dacă pietrele din vezicula biliară rezultă din consumul excesiv de amidon concentrat, aceste alimente pot cauza formarea pietrelor la rinichi.

Un alt pericol al acumulării unor depozite prea mari de acid uric în sistem este afinitatea acestuia pentru țesutul muscular. Pe lângă faptul că generează acid uric în activitățile lor, mușchii absorb cu ușurință și rețin acidul în exces când rinichii sunt suprasolicitați. Rezultatul final este cristalizarea acidului uric în cristale mici și ascuțite care devin foarte dureroase în cazul reumatismului, al nevritelor și al altor suferințe musculare dureroase.

Încetați să mâncați carne și iritarea se poate atenua. Mulți oameni au descoperit că dacă beau jumătate de litru sau un litru de suc combinat din morcovi, sfeclă și castravete își pot dizolva cristalele de acid uric în exces. De fapt, această combinație de sucuri e benefică pentru alina atât disconfortul ficatului cât și cel al rinichilor. Aceste informații sunt oferite în detaliu în cartea mea, Fresh Vegetable and Fruit Juices (Sucuri de legume și fructe proaspete).

Când cineva simte că are nevoie de proteine din carne, poate fi folosit pește proaspăt cu solzi și aripioare, cu gătitul limitat la 10 sau 15 minute la abur, nu prăjit în grăsime sau untură. Peștele oceanic este preferabil dacă este proaspăt, pentru că acesta este cel mai complet aliment, iar peștii respectivi conțin practic toate elementele prezente în ocean. Peștii din râuri sau lacuri cu aceleași caracteristici – cu solzi și aripioare – sunt compatibili, pentru că lacurile și râurile conțin la rândul lor multe elemente care au fost aduse de ape din munți, dealuri și văi.

Rețineți, totuși, că PERMISIBIL nu înseamnă același lucru cu ABSTINENȚA TOTALĂ!

Capitolul 16

Nutriția constructivă sau alimente distructive. Partea a III-a: grăsimi, ulei și untură

Grăsimile sunt un ingredient necesar pentru a păstra echilibrul funcțiilor și al activităților corpului.

Din punct de vedere chimic, grăsimile sunt combinații de glicerină și unul sau mai mulți acizi grași. Acizii grași sunt compuși din atomii elementelor carbon, hidrogen și oxigen.

Grăsimile se împart în trei clase: (1) uleiurile subțiri, ca cele vegetale: ulei de floarea-soarelui, ulei de susan, ulei de orez, ulei de șofrănel, ulei de nucă și ulei de măsline, ca să le enumerăm doar pe cele mai importante; (2) uleiuri groase sau grele, cum sunt grăsimile animale, și (3) unturi, cum ar fi Crisco și alte margarine.

În ce privește valoarea energetică, grăsimile furnizează cu 125% mai multă energie decât carbohidrații (zaharurile) sau proteinele. Grăsimile sunt neprețuite pentru menținerea echilibrului de vitamine al corpului, pentru că sunt purtătorii vitaminelor A, D, E și K, mai ales, întrucât acestea sunt solubile în grăsime. O dietă echilibrată trebuie să țină seama de și să includă tipul potrivit de grăsimi ca surse importante de vitamine.

Grăsimile sunt componente esențiale ale celulelor și țesuturilor organismului, DAR NUMAI când acestea sunt grăsimi naturale care nu au fost supuse căldurii excesive.

Procesele digestive pentru asimilarea grăsimilor necesită ca acestea să fie emulsionate. Grăsimile încălzite nu pot fi emulsionate. Prin urmare, aceste grăsimi supraîncălzite, ca și orice alimente sau produse care au fost saturate de aceste grăsimi supraîncălzite, nu pot fi digerate cum trebuie. Rezultatul

este nu doar pierderea valorii nutritive a alimentului respectiv și a grăsimii, dar mai grav este rezultatul trecerii acestor alimente grase prin intestin și eliminarea lor în colon pe care îl blochează.

Pe de altă parte, grăsimile neprocesate și neîncălzite din salatele de cruditați, de exemplu, sunt emulsionate complet și rapid, oxidate în timpul digestiei și apoi asimilate de corp.

Una dintre funcțiile grăsimii e să lubrifieze articulațiile din structura osoasă a corpului. Odată cu creșterea fenomenală a consumului de alimente gătite în ulei și grăsime încinsă, a apărut o creștere corespunzătoare și alarmantă a numărului celor cu probleme și dureri de încheieturi, cum ar fi bursita sau higroma. Bursita este inflamația încheieturii cauzată de uscarea lubrifiantului numit lichid sinovial, care este secretat în încheieturi pentru a le păstra suplețea și libertatea de mișcare.

Nenumărate milioane de gogoși, tone de carne tocată prăjită cunoscută sub forma hamburgerilor, clătite făcute pe plite unse, carne de pui friptă în grăsime încinsă, ca să numim doar câțiva din factorii care contribuie la creșterea și acumularea durerii agonizante din oase și încheieturi a căror lubrifiere sinovială a fost lipsită de necesarul de grăsimi naturale. SĂNĂTATEA DE FIER se ține departe de alimentele gătite în grăsimi și uleiuri încinse.

Constipația este un alt corolar al mâncatului de hrană gătită în grăsime și ulei încins, care mai sunt și reîncălzite de câteva ori. Grăsimile naturale sunt necesare pentru a funcționa ca lubrifiant al tractului intestinal în particular, și al întregului corp, în general. O persoană al cărui corp înregistrează un deficit de grăsime lubrificantă are dificultăți în expulzarea fecalelor și a deșeurilor din corp.

Elementele atomice fier și sodiu sunt printre cele necesare pentru a permite sângelui să utilizeze suficient oxigen pentru combustia completă a carbonului ce compune acizii grași. Dacă nu are loc această combustie atunci se acumulează țesut gras în exces – țesut adipos – de obicei acolo unde este mai puțin dorit sau dezirabil! Această stare afectează și digestia și asimilarea proteinelor și ale carbohidraților, care sunt la rândul lor deturnate pentru a forma țesut adipos.

Uleiurile presate la rece sunt singurele uleiuri care aduc beneficii certe și constructive.

Legile Chimiei se aplică mâncării, nici mai mult nici mai puțin decât proceselor noastre digestive.

Pentru ca grăsimile să fie digerate, ele trebuie descompuse în glicerină și săruri sau atomii acizilor grași. Prezența elementului sodiu sau a altor elemente alcaline în stare liberă, provenind din sucurile biliare și pancreatice, este necesară pentru procesul de dezintegrare a acizilor grași cunoscut ca emulsionare. După ce a fost astfel emulsionat, produsul este transferat în ficat pentru a fi absorbit și reconvertit în grăsimi neutre.

Untura, margarina și grăsimea, uleiurile și unturile care au fost încinse la temperaturi foarte mari au orice valoare nutritivă constituentă distrusă, în ciuda a ceea ce spun propaganda și reclama.

Avocado este cea mai bună sursă de grăsime pe care o putem introduce în corp. Toate nucile conțin cantități sănătoase și suficiente de grăsimi și toate legumele sunt îmbibate cu grăsimi într-o oarecare măsură.

Mâncarea prăjită vă înfometează corpul

Dacă mâncați alimente prăjite, digestiei îi va fi imposibil să vă hrănească în mod constructiv corpul, deoarece grăsimea supraîncălzită interferează cu activitatea ficatului în utilizarea corectă a elementelor atomice și moleculare din mâncare.

Temperatura uleiurilor și grăsimilor folosite pentru gătit variază între 170 și 230°C. Uleiul de măsline, de pildă, dacă este utilizat pentru prăjit se încălzește rapid la 170°C, după care începe să se dezintegreze. La fel se întâmplă cu alte uleiuri similare.

Odată ce știți că temperatura în exces distruge complet valoarea oricărei grăsimi pentru scopuri nutriționale, s-ar putea să doriți să faceți ca și noi, adică să evitați cu sârguință și tenacitate să mâncați ceva care a fost prăjit.

Margarina nu poate fi digerată

Ajungem și la problema utilizării înlocuitorilor pentru unt, ca margarina. Se susține că, întrucât este un produs vegetal, margarina ar fi preferabilă untului, care este un produs animal. Adevărul este că în fabricarea margarinei nu doar că sunt folosite temperaturi foarte înalte care împiedică organismul să utilizeze vitaminele solubile în grăsime, dar și chimicale, coloranți și alte ingrediente adăugate pe care eu unul cu siguranță nu mi-aș dori să le introduc în organism, dacă doresc să-mi păstrez SĂNĂTATEA DE FIER!

Grăsimile se împart în grăsimi saturate și nesaturate; uleiurile extrase prin presare la rece din legume și semințe sunt grăsimi nesaturate și, prin urmare, au un conținut scăzut de colesterol. Toate grăsimile animale conțin colesterol pentru că sunt compuse mai ales din grăsimile saturate sau mai grele.

Capitolul 17

Colesterolul: continuăm cu grăsimile

Colesterolul este coșmarul nedorit al prea multor oameni care se tem că o înghițitură de grăsime va determina degenerarea rapidă a vaselor lor de sânge și mai știu eu ce. Dar, de fapt, organismul are nevoie de colesterol.

În nutriție, alegerea și folosirea corectă a grăsimilor e foarte importantă și există o sumedenie de alimente cu un conținut redus de acizi grași saturați și în același timp o cantitate mare de acizi grași nesaturați. Mai mult, toate alimentele conțin ambele tipuri de acizi grași. Tot ce trebuie să facem este să alegem legumele, fructele, semințele, nucile și uleiurile corecte, și să evităm sau să reducem consumul alimentelor de origine animală, grăsimilor și unturilor greoaie, mai ales cele artificiale.

Când oamenii simt că vor să mănânce alimente din carne, să se concentreze mai ales pe carne de pasăre obținută de la fermieri ai căror pui nu sunt ținuți prizonieri în cuști, și pe pești cu aripioare și solzi, evitând peștii saprofagi și crustaceele.

Pentru îndrumarea voastră voi enumera câteva alimente în care acizii grași NEsaturați depășesc în mod considerabil conținutul de acizi grași saturați.

Numerele după fiecare element din lista următoare indică de câte ori mai mult sunt prezenți acizii grași NEsaturați față de cei saturați. Astfel, de exemplu, avocado are de 3½ ori mai mulți acizi grași NEsaturați decât cei saturați.

Alune de pădure 18

Făină de porumb 7½

Grâu integral 5

Mei 2

Năut 10

Nuci de Brazilia 4

Nuci negre 15

Orez 4½

Ovăz 3½

Semințe de susan 7½

Ulei de floarea-soarelui 8

Avocado 3½

Fistic 8½

Măsline 8

Migdale 11

Nuci 13

Nuci de hicori 11

Nuci pecan 12

Ouă 2

Semințe de dovleac 4½

Ulei de măsline 8

Dacă folosiți aceste informații pentru a vă ghida, puteți alege hrana inteligent și puteți evita alimentele ce conțin acizi grași saturați, și prin urmare colesterol, în exces.

În privința colesterolului, ca și în cazul fiecărui element implicat în nutriție luat separat, aveți în vedere sursa de informație care laudă și recomandă produsul.

În ultimă instanță, rețineți că organismul are nevoie de o anumită cantitate de grăsimi pentru a permite mecanismului uman să funcționeze lin. Corpul unui bărbat care cântărește, să spunem, 55-60 kg va conține 5,5-6,5 kg de grăsime dacă e într-o formă bună, în timp ce corpul unei femei de aceeași greutate va conține între 14,5 și 16,5 kg de grăsime.

Grăsimea este esențială pentru că servește ca depozit de hrană și formează cel mai eficient combustibil concentrat, atât pentru menținerea temperaturii normale a corpului cât și pentru a furniza energie pentru a putea desfășura activitățile și îndeplini funcțiile de zi cu zi.

Ca sursă de energie, zahărul din miere, de exemplu, furnizează energia rapid. Deși energia din grăsime se manifestă mai lent, grăsimile au de două ori potențialul energetic al carbohidraților și prin urmare au avantajul de a produce de două ori mai multă căldură, dar „ard“ mai încet. Pentru această ardere lentă grăsimile sunt un material de depozitare și un rezervor de combustibil mai adecvat.

În procesul de digestie, sucul pancreatic procesează grăsimile prezente în compoziția hranei și le face disponibile pentru utilizare, stocare și distribuție prin ficat. Dacă grăsimile au fost încălzite la mai mult de 50°C, însă, acestea și alimentele gătite în grăsimea încinsă nu mai pot fi tratate corespunzător de către sucurile digestive pancreatice și nu vor mai fi disponibile pentru a fi utilizate de către ficat. Sunt irosite.

Capitolul 18

Viața voastră rezidă în sânge; aveți mare grijă de acesta!

Sângele vostru este fluxul vital.

Sângele este atât de bun pe cât este aerul pe care îl respirați, pe cât este ceea ce beți, pe cât este ceea ce mâncați. Ar putea exista oare un sumar sau rezumat mai complet al compoziției constituției voastre?

Cel mai important și mai vital element pe care îl puteți introduce în organism este AERUL.

AERUL este compus din aproximativ 79% atomi de azot și cam 21% atomi de oxigen.

Azotul și oxigenul sunt de departe elementele esențiale, principale de care avem nevoie pentru a ne menține trupul și sufletul laolaltă.

Azotul este baza aminoacizilor care compun proteinele din care sunt construite toate celulele și țesuturile din corp. Fără aportul necesar de azot, organismul s-ar dezintegra rapid.

Deși înghițim azot cu fiecare lucru pe care îl mâncăm, azotul din aer este provizia cea mai constantă, deoarece azotul din alimente e disponibil doar atunci când le consumăm pe acestea. Azotul din aer este inhalat permanent.

Oxigenul este un element la fel de esențial în nutriția noastră, ce furnizează sângelui mijloacele de a oferi corpului căldura necesară pentru a-și menține funcționarea normală. Ca element al combustiei, oxigenul mai este utilizat în organism pentru a arde și a consuma celulele și țesuturile moarte sau uzate.

Putem exista, chiar păstrându-ne cursul egal al vieții, fără hrană solidă sau lichidă timp de zile, uneori săptămâni la rând, fără să pierim, dar nu putem

continua să trăim în corpul fizic mai mult de câteva minute fără aer.

Azotul din aerul pe care îl respirăm este colectat de către sânge din plămâni și livrat ficatului. Este utilizat în ficat pentru repararea și regenerarea proteinelor din tot corpul, ca supliment la azotul prezent în hrana pe care o ingerăm și băuturile pe care le consumăm. Când respirăm aer impur și poluat, azotul pe care îl inhalăm este diluat cu procentul de poluare din aer. Acest azot otrăvit infiltrează și otrăvește celulele și țesuturile din corp.

Același lucru se aplică și oxigenului din aerul respirat. Oxigenul e un purtător mai consistent al poluării, deoarece, dacă azotul ajunge în ficat aproape instantaneu după ce-l inhalăm, și e procesat acolo, oxigenul pe care îl inspirăm e purtat de sânge prin tot sistemul, din cap până-n picioare. Orice poluare prezentă la inspirarea arului produce daune, mai întâi la nivelul creierului. Aceasta învăluie sistemul glandelor endocrine din zona creierului cu poluantul respectiv și împiedică glandele să-și facă treaba la eficiență maximă. Poluanții se infiltrează apoi în restul sistemului, pentru că fiecare strop de sânge traversează mereu sistemul. Cam 9-10000 de litri de sânge sunt pompați de inimă în corp la fiecare 24 de ore. Rețineți că TOATĂ REZERVA DE SÂNGE a organismului este de aproximativ CINCI LITRI!

Fiecare strop de lichid pe care îl introducem în sistem și fiecare înghițitură de mâncare pe care o ingerăm sunt descompuse în constituenții atomici în intestinul subțire, prin procesul de digestie. Odată ce elementele atomice au fost eliberate din chim și pot trece, prin osmoză, prin peretele intestinului, sângele le transportă mai întâi spre ficat prin vena hepatică, apoi de la ficat la inimă pentru a fi distribuite în tot organismul, după cum a dispus ficatul.

Astfel sângele este legătura vitală între mâncare și destinația sa finală, de a hrăni celulele și țesuturile organismului.

Oxigenul pe care îl inhalăm și care e conținut în sânge se combină cu elementul carbon din alimentele pe care le consumăm pentru a forma dioxid de carbon (sau acid carbonic în formă gazoasă), care este în mare parte evacuat atunci când expirăm în cadrul respirației. Dioxidul de carbon este un gaz mai greu decât aerul și nu poate susține respirația. Dacă cineva s-ar afla într-o atmosferă cu puțin oxigen și mult dioxid de carbon, s-ar sufoca. Dacă

în aerul pe care îl respirăm ar fi chiar și 14 % sau 15% dioxid de carbon, am muri.

Carbonul este unul dintre ingredientele principale din compoziția carbohidraților. Consumul în exces de alimente ce conțin carbohidrați, cu absența sau deficitul de legume proaspete, crude, în mese, mai mult sau mai puțin regulat, produce ceea ce se numește otrăvire cu amidon. Aceasta este rezultatul generării unui volum vast de dioxid de carbon prin combustia atomilor de carbon din hrană de către oxigenul din sânge, care nu poate fi eliminat complet.

Rata bătăilor inimii este reglată de volumul de dioxid de carbon din sânge. Pe măsură ce punem mușchii în mișcare, aceștia produc dioxid de carbon. Dioxidul de carbon este cules de sânge și în zece secunde după ce a părăsit mușchiul determină inima să bată mai repede. Așadar, din cauza volumului mare de carbon în carbohidrați, cu cât mâncăm mai mulți carbohidrați, cu atât mai mare este riscul de a face tulburări ale cordului. Carbohidrații trebuie întotdeauna însoțiți de legume proaspete și crude.

Supraponderalii – prea gras ESTE periculos!

Doamna aceea supraponderală care stă în colțul ei la restaurant, care se îndoapă cu prăjituri și produse de patiserie, își înrăutățește problemele cardiovasculare cu cea mai mare viteză.

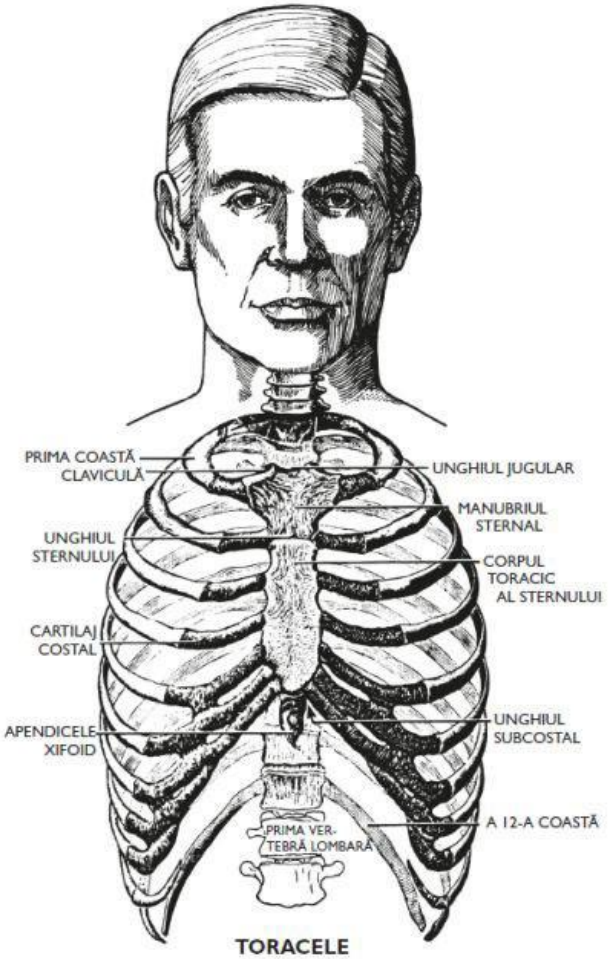
Băiețelul sau fetița dolofană, pe care părinții îi expun mândri ca pe niște prototipuri ale sănătății exuberante, sunt îndopați cu carbohidrați și se îndreaptă spre oricare dintre suferințele care acompaniază această stare a corpului.

Un flux sangvin curat și pur este cheia pentru dobândirea SĂNĂTĂȚII DE FIER.

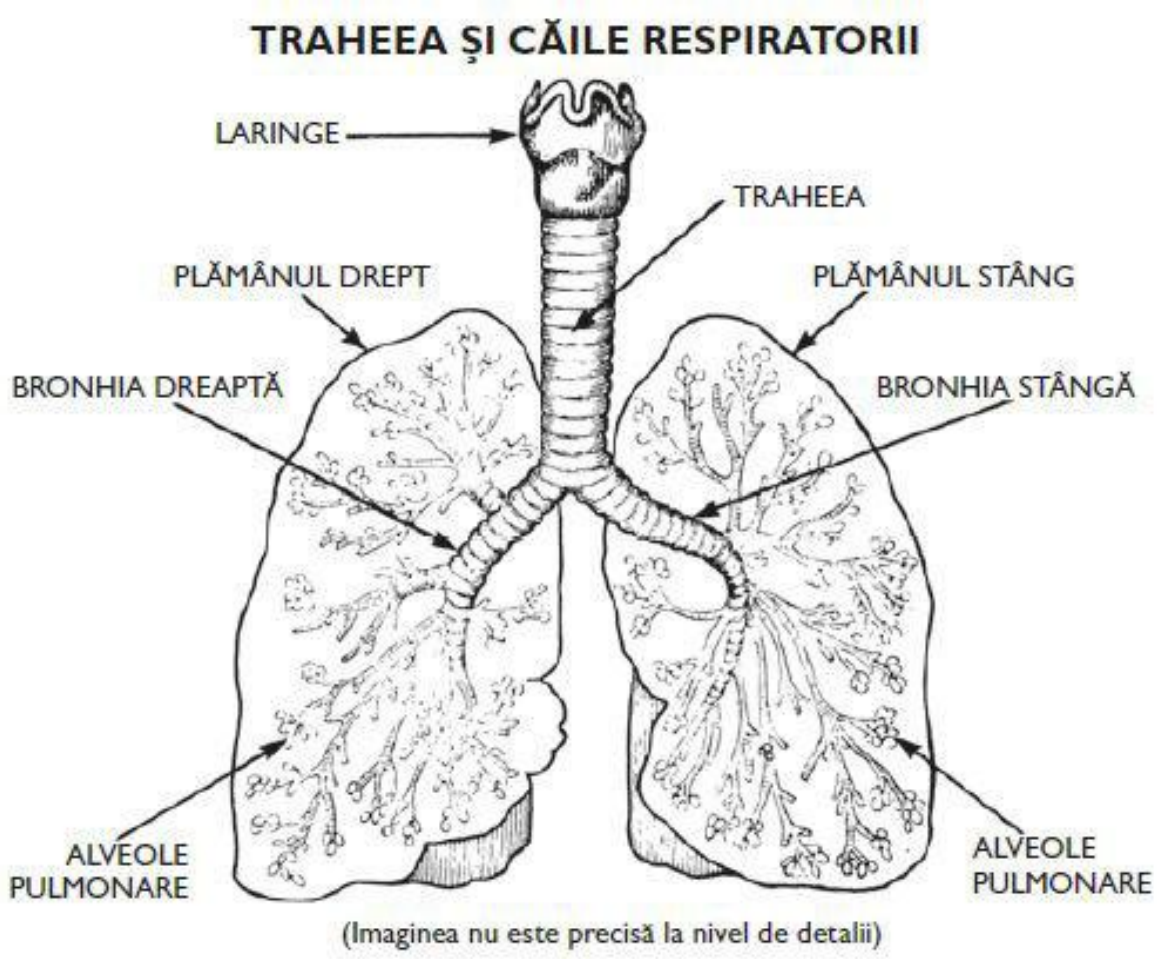
Plămânii voștri

Plămânii sunt compuși din aproximativ 400 de milioane de ciorchini ca de strugure din globule infinit de mici, care colectează aerul pe care îl respirați și îl transferă instantaneu vaselor de sânge care le înconjoară. În același moment, globulele colectează din sânge dioxidul de carbon pe care organismul trebuie să îl evacueze, și care este eliminat când expirăm. Poluanții din atmosferă au tendința să înfunde aceste căi microscopice ale aerului.

Respiratul aerului dintr-o cameră plină de fum de țigară duce la poluarea plămânilor. De departe cel mai periculos element din fumul acela stătut de tutun este monoxidul de carbon. Monoxidul de carbon este o moleculă compusă dintr-un atom de carbon și unul de oxigen, în timp ce dioxidul de carbon este molecula dintr-un atom de carbon cu doi atomi de oxigen. Dioxidul de carbon, dacă e prezent în exces, nu poate susține respirația, dar monoxidul de carbon este mortal; 50 de părți de monoxid de carbon la un milion de părți de aer reprezintă limita maximă de toleranță pentru a respira fără pericole. Dar fumul de tutun, care conține între 75 și 90 de părți pe milion monoxid de carbon, umple camera cu o atmosferă care va otrăvi oamenii.


PRIMA COASTĂ
CLAVICULĂ
UNGHIUL JUGULAR
MANUBRIUL STERNAL
UNGHIUL STERNULUI
CORPUL TORACIC AL STERNULUI
CARTILAJ COSTAL
APENDICELE XIFOID
UNGHIUL SUBCOSTAL
A 12-A COASTĂ
PRIMA VERTEBRĂ LOMBARĂ

TORACELE



Vă riscați viața și sănătatea – evitați tutunul

Sângele vostru este cel mai sensibil magnet din corp.

Fumul de țigară este un gaz aerostatic ce conține toate elementele atomice emanate din arderea tutunului.

Dacă fumătorul inhalează sau nu fumul nu are nici o importanță. Fumul care se află în gură sau în nări poluează aerul inspirat cu gazul nociv al fumului de țigară.

Un nefumător într-o încăpere plină de fum de țigară este supus aceleiași toxicități ca și cel care fumează.

Această otravă este foarte rea pentru un individ matur care alege să-și exercite drepturile ca agent moral liber și fumează pentru motive pe care le cunoaște doar el. Este complet diferit, însă, să-i supui pe alții, care detestă fumul de țigară sau sunt alergici la acesta, să respire o atmosferă poluată.

După una din prelegerile mele, acum câțiva ani, una dintre studentele mele a venit și mi-a spus:

„Domnule dr. Walker, eu sunt contabilă într-o firmă mare în oraș, iar birourile sunt mereu pline de fum de țigară. Toată lumea fumează, iar eu mă simt din ce în ce mai rău la serviciu, pentru că nu pot suporta atâta fum. Ce ar trebui să fac?“

Am sfătuit-o să își scrie demisia și să o înmâneze președintelui companiei, iar dacă acesta va cere explicații, să îi spună că doctorul a sfătuit-o să lucreze într-o atmosferă mai curată.

„Dar, a spus ea, am lucrat în acel birou 25 de ani!“

Cu atât mai bine, am spus. Fă cum ți-am sugerat și cred că vei fi surprinsă de rezultat.

În seara următoare a venit la mine după prelegere, radiind de bucurie și părând o persoană cu totul nouă. Firește, m-am gândit că și-a părăsit slujba și găsise deja alta. Dimpotrivă. Președintele a fost șocat când i-a citit demisia și a dat imediat ordin ca, din acel moment, să NU MAI FIE PERMIS FUMATUL în spațiile firmei!

Fără îndoială, cel mai insidios, respingător, dezgustător și dezagreabil poluant al atmosferei este fumul de țigară. Un fumător nu are cea mai mică idee cât de supărător poate fi fumul pentru cineva care nu fumează.

Unii trăiesc cu iluzia că fumatul trabucului nu este atât de dăunător ca cel de țigări și că nu va produce cancer. E o idee falsă. În plus, mirosul de trabuc este și mai neplăcut decât al altor feluri de tutun.

Tutunul are o putere subtilă și diabolică asupra oamenilor. Mulți au fumat până au făcut cancer al gâtului, au suferit o operație, și-au pierdut capacitatea de a vorbi, au devenit fizic incapabili să mai fumeze, dar dorința intensă pentru tutun nu i-a părăsit și a continuat să-i chinuie în permanență.

Daunele subtile asupra plămânilor unui fumător, asupra fluxului său sangvin sau a glandelor endocrine, asupra lichidului cefalorahidian etc. nu par să lase vreo urmă în craniul său intoxicat de fum. Poluarea sângelui și efectele concomitente asupra sănătății, a mentalității și a longevității sale nu îl îngrijorează.

Și mai periculoasă este mama care fumează, expunându-și copiii la degenerarea fluxului sangvin și la subminarea sănătății. În plus, copiii sunt experți în ale imitației, iar dacă își văd părinții că fumează vor considera că este dreptul lor să îi imite și să-i emuleze pe cei mai în vârstă.

E de-a dreptul șocant să vezi un tânăr care nu fumează, sănătos, care duce o viață curată, căsătorit cu o femeie care fumează constant, fără să ia în seamă prezența copiilor lor.

Știu un tânăr nefumător care s-a însurat cu o fată foarte drăguță, de familie bună, fără să știe că aceasta fuma. Ei au doi copii încântători și, după cum se întâmplă adesea, ea a devenit o fumătoare înrăită. O fumătoare înrăită poluează fiecare încăpere din casă și toate lucrurile din ea. Nu e niciun loc unde să te ascunzi. Acest tânăr își iubește soția și copiii foarte mult, așa că este foarte frustrat.

Tatăl meu fuma, când eram mic. Mă gândeam că e bine să fac și eu ce vedeam la el în fiecare zi. Într-o zi am furat puțin tutun de-al său și am făcut o țigară cu o bucată de ziar. Foarte repede m-a copleșit greața „și celelalte“, și în plus am primit o bătaie zdravănă. Asta m-a derutat, m-am gândit că poate n-ar fi trebuit să folosesc tutunul său, așa că am zdrobit niște frunze de varză uscate și am repetat fapta. La fel și tata, când m-a descoperit. Rezultatele au fost la fel – de la un capăt al anatomiei mele la celălalt!

Ar trebui să adaug că tatăl meu era preot, predicator, și încă unul baptist. După a doua bătaie am cugetat îndelung la faptul că fumatul nu e bun pentru mine, un copil ignorant dar inocent, îndopat cu religie, deși era permis pentru

un predicator al Evangheliei să-și polueze corpul cu aceeași otravă care pe mine mă făcuse să vomit. Până în ziua de azi nu pot să împac această anomalie!

Poate într-o zi voi afla răspunsul.

Capitolul 19

Băuturile: bune și rele

TREBUIE să bem lichide din belșug pentru a păstra echilibrul apei din sistemul nostru.

Corpul omenesc conține 65 până la 70% apă. Cam 3,5 litri de apă sunt eliminați la fiecare 24 de ore prin porii pielii, prin rinichi și celelalte organe excretoare. Pentru a păstra echilibrul sănătos, această pierdere trebuie recuperată.

Cam 3,5 litri de apă din corp intră în componența sângelui și circulă sub presiune prin acțiunea de pompare a inimii. Prin intermediul acestei presiuni, apa din sânge pătrunde prin capilarele minuscule și impregnează spațiul dintre celulele și țesuturile organismule, scăldând în apă fiecare celulă din sistem. Această apă din sânge se numește limfă.

Aceasta constituie sistemul circulator limfatic. Limfa circulă prin tot corpul prin canalele sale. Aceste canale se numesc sistemul limfatic.

Sistemul limfatic începe acolo unde fluidele din țesuturi sunt colectate la capătul fiecărui vas de sânge, prin rețeaua capilarelor limfatice. Vasele limfatice transportă limfa prin vena jugulară către inimă, pentru a fi circulată. Aici se scurge din partea dreaptă a pieptului, de la mâna dreaptă, și din partea dreaptă a capului. Tot restul corpului își deversează limfa în ductul toracic al ficatului, în partea superioară a pieptului.

Atenție la băuturile răcoritoare

Una dintre funcțiile limfei este de a colecta materiile toxice din sânge și din alte părți ale corpului.

Să fie un fapt de neșters din mintea voastră, dacă sunteți interesați de SĂNĂTATEA DE FIER:

Tot ce introduceți în gură pentru a mânca sau a bea trece mai întâi în sânge, apoi limfa extrage toxinele. Mai apoi, limfa colectează și materialul toxic și bacteriile prezente în alte părți din sistem pentru a preveni pătrunderea lor în fluxul sangvin.

Când sistemul limfatic și-a atins limita de toleranță pentru materialele toxice și nocive, ganglionii limfatici se umflă. Produsele finale al acestei tumefacții pot fi tumorile, cancerul, elefantiazisul, boala Hodgkin, leucemia și alte boli în care această umflare e un factor determinant. Prin urmare e foarte bine să avem în minte SĂNĂTATEA DE FIER când suntem tentați să mâncăm sau să bem ceva ce nu este nutriție constructivă pentru sistem.

„Băuturile răcoritoare“ nu au ce căuta în organismul uman sănătos, cu atât mai puțin într-un corp bolnăvicios. Aveți idee ce intră în fabricarea „băuturilor răcoritoare“? Zahăr și dioxid de carbon, pentru început. Când le beți adăugați dioxid de carbon în plus la volumul din corp, deja de prisos, prin aceasta crescând frecvența bătăilor inimii și producând și alte stricăciuni de care s-ar putea să nu fiți conștienți, nici să corelați suferințele eventuale cu daunele acumulate produse corpului de aceste băuturi.

Acest dioxid de carbon poate fi extras de industria cărbunelui sau prin reacția cretei sau a bicarbonatului de sodiu cu acid sulfuric. La fel, „zahărul de albul cel mai pur“ e folosit la producerea „băuturilor răcoritoare“, zahăr care, pe lângă că e privat de orice rămășiță de valoare nutritivă, e tratat cu acid sulfuric și căldură în exces. Acidul fosforic e alt ingredient, și încă unul coroziv. Coloranții care atrag privirea și amăgesc mintea sunt produse din gudron de cărbune, nocive pentru delicatul sistem digestiv.

În concluzie, este opinia mea chibzuită și decisivă că asemenea „băuturi răcoritoare“ servesc la distrugerea corpului cu mult înaintea duratei de viață care i-a fost alocată.

Berea distruge rinichii

Berea contribuie la degenerarea rinichilor. Britanicii și germanii sunt băutori de bere. Marea Britanie are printre cele mai ridicate rate de degenerare a rinichilor între țările civilizate, cu singura excepție fiind Germania. Statele Unite ale Americii vin puternic din urmă.

Alcoolul este bine cunoscut ca unul dintre cei mai distructivi asasini fizici, mentali și spirituali ai umanității. Alcoolul este singura substanță care pătrunde în fluxul sangvin și în sistemul uman prin pereții stomacului fără a trece prin procesele digestiei. Ajunge în regiunea creierului aproape instantaneu după ce este înghițit și astfel afectează creierul și sistemul glandelor endocrine.

Laptele produce mucus în exces

Laptele nu a fost menit de către Natură să fie o băutură. El este hrana bebelușilor și e potrivit doar să fie utilizat pentru ce a fost dobândit. E ceva elementar, deși sunt circumstanțe care pot modifica fiecare caz în parte. Cu toate acestea, laptele de vacă este alimentul care formează cel mai mult mucus din toată dieta umană. Acest subiect este discutat eficient în cărțile mele Fresh vegetable and fruit juices (Sucuri de legume și fructe proaspete) și Guide to Diet and Salad (Ghid pentru dietă și salate).

Băuturile cu adevărat constructive sunt doar acelea pline de enzime, ceea ce reduce opțiunile la sucurile de legume și fructe proaspete și crude și ceaiurile de plante. Sunt mii de plante disponibile pentru om. Acestea sunt și utile și constructive, iar valoarea lor este inestimabilă. Nu ar trebui fierte.

Plantele trebuie introduse în apă caldă, la temperaturi nu mult peste 50°C, pentru a obține cele mai bune beneficii de la ele.

Rețineți tot ce am relatat în acest capitol, GÂNDIȚI înainte să beți și păstrați în minte calea care duce la o SĂNĂTATE DE FIER!

Capitolul 20

Glandele endocrine

Glandele endocrine sunt glande cu secreție internă. Adică ele secretă sau generează hormoni, care sunt elemente extrem de puternice utilizate în cantități ultramicroscopice și injectate prin osmoză prin pereții glandelor direct în sânge. Aceste glande nu au canale de deversare.

Secreția acestor hormoni este foarte misterioasă, dar organismul nu s-ar putea echilibra și nu ar putea funcționa cum trebuie fără ei. Nu există aproape nicio activitate a corpului omenesc ce să nu necesite, direct sau indirect, utilizarea hormonilor.

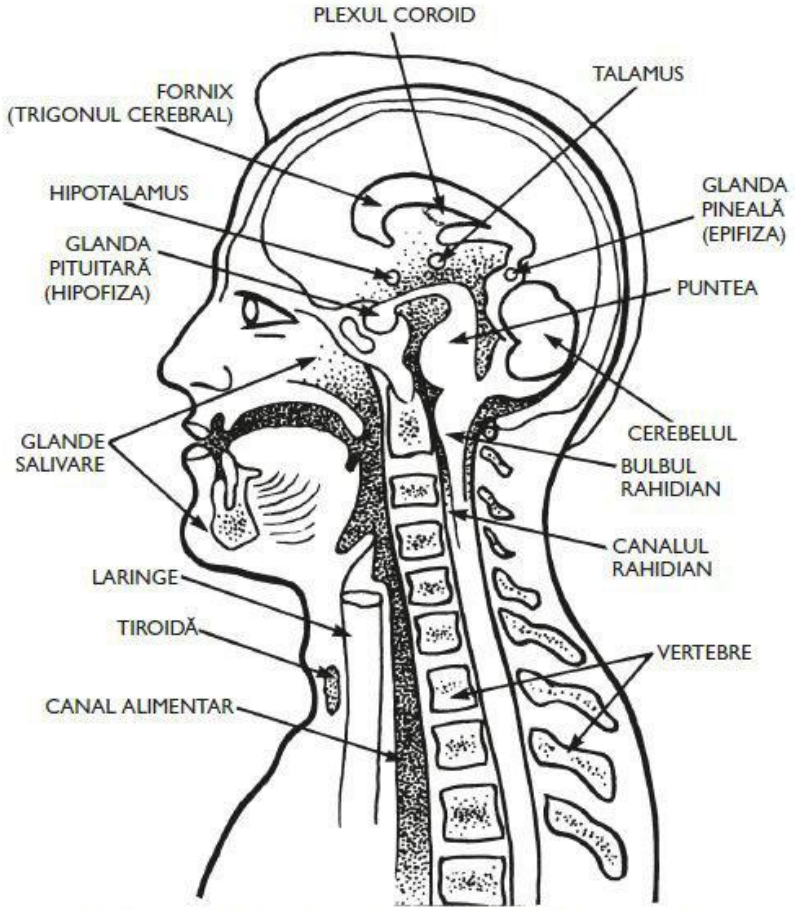
Între toate glandele endocrine există acțiuni și interacțiuni constante, iar felul instantaneu în care își proiectează hormonii chiar și în cele mai îndepărtate părți ale trupului este de-a dreptul misterios. Se blochează imaginația dacă încercăm să ne dăm seama cum o picătură minusculă de sânge este impregnată cu un hormon și într-o clipă depune acel hormon exact acolo unde este cerut. În plus, când mai multe feluri de hormoni, câțiva sau o duzină, sunt ceruți în același timp, fiecare ajunge la destinația sa imediat! Unii la cap, alții în zona mijlocului, alții la degetele picioarelor, fără întârziere sau greșeală.

E dificil pentru mintea noastră să înțeleagă faptul că principala energie ce le permite glandelor să funcționeze și să opereze e acea Forță Cosmică evazivă care este fundamentul vieții și activității oricărui lucru din acest Univers.

Glanda pineală sau epifiza este antena sau stația de recepție a acestei Energii sau Forțe Cosmice care, după ce pătrunde în corp, este condensată la un voltaj care permite organismului individual să o tolereze și să o folosească, și infiltrează automat fiecare glandă endocrină și celelalte organe și părți ale corpului. Acesta este motivul secret, misterios, pentru care puteți

să vă țineți corpul, sufletul și spiritul laolaltă și să funcționați așa cum o faceți, an după an, timp de decenii. Această Forță Vitală Cosmică este eternă și indestructibilă, doar anatomia este supusă decăderii, degenerării și distrugerii, dacă nu este mereu reînnoită cu elementele necesare pentru regenerarea și revitalizarea celulelor și ale țesuturilor care o compun.

Alte elemente, desigur, intră și ele în acest proces de degenerare. Am enumerat deja câteva dintre ele. Acestea sunt emoțiile negative care pot submina constituția corpului uman și îl pot distruge.



GLANDE ȘI CENTRE IMPORTANTE DIN CAP

Ficatul

Ficatul este cea mai mare, cea mai complexă și una dintre cele mai active glande endocrine din sistem.

Dacă luăm în calcul numărul vast de boli în care ficatul este implicat direct ne dăm seama cât de importante sunt disfuncțiile sale rezultate din lipsa de cunoaștere a omului în ce privește funcțiile corpului.

Printre cele mai cunoscute boli și suferințe rezultate din problemele ficatului ar fi: constipația, diareea, hemoroizii, pietrele biliare, icterul, iritabilitatea, diabetul, depresia, somnolența, greața, tensiunea nervoasă, abcesele, negii, scleroza ficatului, ca să numim doar câteva.

Cu o listă așa de grăitoare de calamități în minte, dorința de autoconservare și imboldul de a obține SĂNĂTATEA DE FIER ar trebui să-i facă pe toți cei care citesc aceste pagini să se educe cu privire la funcționarea corpului. Apoi trebuie luată SĂNĂTATEA în serios și să începem antrenamentul apetitului și al emoțiilor cu o disciplină rigidă, evitând cu orice preț obiceiurile dăunătoare și rele.

Metabolismul

Metabolismul presupune schimbările chimice în celulele vii prin care energia este furnizată proceselor și activităților vitale și materiale noi sunt asimilate pentru repararea stricăciunilor.

De fapt, metabolismul presupune transformarea și convertirea elementelor nutritive din alimente în principii simple în regenerarea celulelor și a țesuturilor corpului astfel încât acestea să ne furnizeze energia de care avem nevoie pentru procesele vieții.

Firește, dacă metabolismul este implicat în elementele nutriționale vii, organice, procesele de conversie urmează funcții naturale și cursive. Dacă, însă, enzimele din mâncare au fost distruse prin gătitul la temperaturi excesive, sau prin încălzire, nu mai este nicio urmă de vitalitate în mâncare,

iar metabolismul presupus de procesarea sa în corp lucrează cu stres și împiedicat. În aceste circumstanțe apare toxemia.

Alimentele fără enzime vii nu răspund cerințelor metabolismului fără operațiuni de compensare, caz în care moleculele din zona corpului implicată ar trebui să lucreze suplimentar, iar mulți atomi producători de energie implicați în această muncă suplimentar nu vor reuși să fie reaprovizionați sau regenerați și vor fi epuizați. Această situație poate continua ani la rândul, dar ziua judecății vine atunci când individul este excedat de deficiențe și suferințe.

Toate alimentele mâncate trebuie lichefiate de procesele digestive, iar atomii și moleculele componente trebuie separate pentru a putea trece prin osmoză prin pereții intestinului, pentru a fi transportate la ficat prin intermediul venei porte.

Trebuie un efort considerabil pentru a ne imagina milioanele și milioanele de atomi separați de structurile fibroase ce compun alimentele, toate amestecate într-un haos aparent, curgând prin tuburile sau vilozitățile din pereții intestinului înainte de a putea ajunge la ficat.

Această operațiune miraculoasă este posibilă datorită reglării și a controlului exercitat de glandele endocrine în fiecare funcție și activitate a sistemului uman, în special în metabolism. Fiecare glandă, în sfera proprie de activitate, își exercită influența asupra funcțiilor operaționale în celulele ficatului.

Secrețiile interne ale ficatului acționează asupra metabolismului carbohidraților, al proteinelor și al grăsimilor primite de la intestinul subțire și le recompune în elementele necesare și cerute de către corp.

Procesarea amidonului și a zahărului în ficat

Deși hrana trebuie să parcurgă cam 6 metri de intestin subțire înainte ca elementele sale nutritive să poată ajunge la ficat, de obicei mai există încă ceva hrănitor în reziduurile care părăsesc intestinul subțire și intră în colon. Funcția colonului este de a evacua materiile din care intestinul subțire a extras nutrimentele, însă rămân particule de materie nutritivă în reziduuri. Prin urmare, prima parte a colonului are drept funcție extragerea oricăror elemente nutritive se găsesc acolo, transferarea lor prin osmoză în sânge, care apoi le transportă către ficat.

Vă puteți imagina în ce stare otrăvită se găsesc aceste elemente când se amestecă cu fecalele putrefiate și corupte care s-au acumulat în colon din cauza constipației și a altor întârzieri ale evacuării!

Ce corp minunat v-a încredințat Creatorul!

Carbohidrații sunt amidonuri și zaharuri. Amidonurile, ca atare, ar putea bloca rapid sistemul dacă ar putea intra în ficat.

Amidonurile sunt procesate mai întâi în gură, de către salivă. Acesta este primul proces al digestiei, care convertește amidonul în zahăr. Apoi, ele sunt procesate de către sucurile digestive din intestinul subțire, până ce conversia în zahăr este completă. Amidonul nu se dizolvă în apă, dar zahărul o face.

Zahărul lichefiat ajunge în ficat prin peretele intestinului și vena portă. Odată ajuns acolo este secretat glicogenul, care transformă zahărul în glucoză.

Glucoza este depozitată în celulele ficatului până ce organismul cere zahăr pentru încălzire și energie. Atunci glicogenul reconvertește glucoza în tipul de zahăr cerut de celulele și țesuturile din corp și îl injectează în sângele din vena hepatică pentru a fi transportat la destinație.

Nu vă împovărați organismul cu amidon și zahăr concentrat dacă doriți să vă bucurați de o SĂNĂTATE DE FIER.

Procesarea proteinelor în ficat

Proteina este o substanță organică ce constă în esență din elementele atomice carbon, hidrogen, azot și oxigen. Proteina este caracteristică materiei vii și se găsește, în forme variate, în oameni, animale și plante.

Proteinele sunt principalele componente ale celulelor și ale țesuturilor din corp, și sunt compuse din aproximativ 23 de varietăți de aminoacizi. Nicio proteină, niciunul dintre aminoacizi nu pătrunde în ficat ca atare, din hrana ingerată prin intestin.

Toate proteinele și toți aminoacizii de orice tip și fel sunt descompuse în procesul digestiei din canalul alimentar, în atomii și moleculele simple care le compun. Aceste elemente separate ajung la ficat ca atomi și molecule individuale. Prin procesarea lor ficatul trebuie să le reasambleze și să le reconvertească în acei aminoacizi și acele proteine necesare pentru regenerarea și reaprovizionarea celulelor și țesuturilor uzate din corp.

Sunt trei surse din care ficatul primește material pentru reconstrucția aminoacizilor și a proteinelor necesare, anume:

Prima: din conținutul de proteină al legumelor, fructelor, nucilor și semințelor, și din sucurile de legume și fructe proaspete și crude.

A doua: din proteinele concentrate din carnea de animale și din „suplimentele“ alimentare concentrate.

A treia: din aerul pe care îl respirăm.

Prima și a doua sursă sunt în general înțelese.

A treia sursă, AERUL, deși familiar oricărei ființe vii, nu este în general înțeles, luat în considerare și apreciat ca nutriție proteinică necesară. Aerul pe care îl respirăm este compus aproximativ din 80 % azot și 20 % oxigen. Azotul este un constituent esențial al tuturor aminoacizilor și proteinelor.

Oxigenul susține respirația și reprezintă un procent important din organizarea organismelor animale și umane. Oxigenul generează căldură. Toți

aminoacizii sunt compuși din azot, oxigen, hidrogen și carbon. Carbonul ce compune hrana noastră este consumat constant de către oxigenul pe care îl respirăm, care este colectat și distribuit prin toată anatomia noastră de către sânge.

Azotul pe care îl respirăm din aer este transportat de sânge la ficat unde este convertit într-unul din ingredientele atomice sau moleculare pentru reconstrucția aminoacizilor cu care se construiesc proteinele celulelor.

Ar fi fals să susținem că TREBUIE să furnizăm corpului nostru „proteină completă“. Corpul are nevoie de materiale, sub forma atomilor și moleculelor de tipul potrivit, cu care își poate construi felul de proteină cerut de celulele și țesuturile corpului, pentru a obține SĂNĂTATEA DE FIER.

Ce este o proteină completă?

O proteină „completă“ ar conține toți cei 23 de aminoacizi. E fizic imposibil pentru ficat să primească o „proteină completă“ ca atare. O astfel de proteină trebuie mai întâi să fie dezintegrată complet în atomii și moleculele componente atunci când este procesată în tractul alimentar.

Dacă nu vă este complet clar, opriți-vă și gândiți-vă: ați mânca un cocoș, o potârniche, un fazan, o rață sau o gâscă COMPLET? Nu, desigur, NU ați face-o! Mai întâi i-ați separa activitatea vitală de corp, prin tăierea capului. Apoi i-ați jumuli penele; apoi ați procesa-o prin curățarea măruntaielor, apoi ați tăia-o în porții convenabile pentru a fi gătite și mâncate și, chiar și atunci, ați mânca doar câte o înghițitură o dată. Corect?

Prin analogie tot așa se întâmplă și cu proteinele pe care le mâncați. Fiecare bucățică de proteină, de carne de animal, este compusă din aminoacizi, iar fiecare dintre aceștia este compus din atomi și molecule în anumite cantități și proporții distincte.

Sistemul vostru digestiv procesează aceste proteine și aminoacizi în așa fel încât atomii și moleculele lor pot trece prin peretele intestinului către ficat, unde sunt reasamblate și reconvertite în tipul de proteină cerut de celulele și țesuturile corpului.

Fiecare moleculă trebuie să fie dezintegrată în cadrul procesării din sistemul digestiv pentru a putea ajunge la ficat pentru reconstrucție și distribuire ca element nutritiv pentru celulele și țesuturile organismului.

Procesarea grăsimilor în ficat

Cantitatea și calitatea grăsimilor din mâncarea noastră și din corpurile noastre par să fie un mister pentru cei mai mulți oameni. Subiectul grăsimilor este cel mai prevalent paradox ce îi deranjează pe mulți. Oamenii grași vor să devină slabi, iar cei supli vor să „pună pe ei“. Așa este natura umană. Cum de funcționează grăsimile așa cum o fac în sistem și produc rezultate e ceva adesea impredictibil.

O persoană poate posti mai multe zile și în loc să piardă în greutate va afla, spre disperarea sa, că s-a îngrășat cu câteva kilograme. Pe de altă parte, o persoană suplă poate înghiți cantități enorme de mâncare și tot să nu ia în greutate.

Practic, grăsimile sunt combinații de acizi, moleculele cărora constau din elementele atomice carbon, oxigen și hidrogen. Volumul și modelul sau aranjamentul fiecăruia dintre aceste trei elemente în molecule sunt cele care fac ca grăsimile să fie ulei subțire, ca cele vegetale, sau grele și solide, ca grăsimile animale.

Ca și toate celelalte alimente, nicio grăsime nu poate fi utilizată de corp dacă moleculele sale nu sunt descompuse în elementele atomice componente.

În procesarea grăsimii acestea sunt emulsionate și reduse la elementele acide fundamentale pentru a fi colectate în ficat, care apoi le distribuie în tot

corpul.

Grăsimile sunt formate prin combinarea anumitor acizi cu glicerina, acizii fiind compuși din oxigen, carbon și hidrogen. Când aceste elemente se dezechilibrează, grăsimea va fi depozitată ca țesut adipos în acele părți ale corpului unde sunt în general mai puțin dorite.

E acceptabil ca cei mici să fie dolofani, dacă sunt bine proporționați, și când este o consecință naturală a unei diete echilibrate a copilului. Însă prea multă grăsime la copii îi predispune la mărirea amigdalelor, a glandelor suprarenale și a ganglionilor limfatici. De asemenea, acești copii sunt mai înclinați să dezvolte mucus în exces, ceea ce duce la răceli și obișnuitele „boli ale copilăriei".

După ce trece etapa adolescenței, grăsimea excesivă și boala sunt practic sinonime. Cei grași nu știu ce este sănătatea adevărată și pe parcursul vieții e mai probabil să cadă pradă pneumoniei, apoplexiei, aterosclerozei și altor boli fatale.

La vârsta matură de treizeci de ani, scopul ar trebui să fie suplețea. Acest obiectiv poate fi atins dacă nu mâncăm în exces.

Exercițiile fizice și controlul tipului și al cantității de hrană mâncată sunt pași esențial pentru a reduce grăsimea și a menține suplețea.

Postura e o deprindere foarte neglijată în general, în această etapă a vieții și în anii următori. Totuși atenția sporită la postură ajută la tonifierea întregului sistem pentru că ne face atenți la starea corpului.

Pentru a pierde în greutate

Firește, prima procedură, când lucrăm la reducerea greutății, este curățirea minuțioasă a colonului cu ajutorul irigărilor de colon. E ceva natural și perfect logic, pentru că mare parte din țesutul adipos este rezultatul

acumulării deșeurilor în intestine, ceea ce împiedică asimilarea corectă a hranei și eliminarea completă a reziduurilor.

Desigur, nu trebuie pierdut din vedere faptul că emoțiile au o importanță teribilă în ce privește acumularea de grăsime în exces. Emoțiile au o influență puternică asupra glandelor endocrine și POT fi controlate. Dacă cineva își controlează emoțiile, glandele vor coopera și vor răspunde pe măsură. Dacă nu controlăm emoțiile, se perturbă echilibrul activității glandelor, ceea ce duce la o perturbare corespunzătoare a metabolismului grăsimilor. Rezultatul este depunerea grăsimilor sub formă de țesut adipos în loc să fie arse drept combustibil pentru energie.

Volumul aportului de hrană nu conduce întotdeauna la supraponderabilitate când sunt consumate cantități excesive de mâncare. De fapt multe persoane slabe au ajuns slabe pentru că au mâncat mult mai mult decât necesarul iar procesele digestive și asimilatoare au muncit suplimentar și au devenit ineficiente.

Există un secret și o cheie pentru a atinge SĂNĂTATEA DE FIER. Acesta este MODERAȚIA în toate.

Este periculos să luăm medicamente pentru a slăbi și la fel de periculos să luăm medicamente pentru a lua în greutate. Dincolo de faptul că în principiu astfel de medicamente sunt dăunătoare și perturbă metabolismul corpului, ele nu atacă cauza și în cel mai bun caz sunt doar remedii temporare.

Postitul

În loc să luați medicamente pentru a scădea sau crește în greutate e mai înțelept să recurgeți la un program de postit controlat. În niciun caz nu trebuie să postiți mai mult de șase sau șapte zile consecutive. Curățarea ZILNICĂ a colonului în timpul postului este esențială pentru a preveni reabsorbția toxinelor în perioada în care corpul este curățat. Dacă o

perioadă de post de acest fel nu este suficientă, poate fi repetată după un interval de minimum trei sau patru zile.

Țineți cont că postitul prelungit care depășește 6 sau 7 zile va stârni un proces invers în organism. Asta înseamnă că celulele corpului vor începe să se mănânce una pe alta, în lipsa unei nutriții naturale potrivite. Ar putea fi foarte periculos, poate chiar fatal.

În timpul postitului nu trebuie consumată mâncare solidă, dar trebuie băut cel puțin 4 litri de apă proaspătă și bună sau sucuri proaspete diluate. După un post nu trebuie mâncate alimente solide în cantități mari cel puțin trei sau patru zile, pentru că organismul a avut posibilitatea să se odihnească și să se relaxeze de la muncile digestive și s-ar răzvrăti la activități atât de intense și de bruște. Cea mai bună nutriție după un post este compusă din sucuri de legume proaspete și crude împreună cu legume proaspete și câteva fructe proaspete timp de câteva zile.

Nu vă lăsați amăgiți de „Tabelul greutăților“ pentru oameni care e mereu la modă. Nu există doi oameni la fel, structura și înălțimea și constituția generală a corpului ar trebui să fie factorul determinant. Nu veți vedea un cal de curse, aflat în perioada de antrenamente, care să tragă la plug. La fel, nu veți vedea un cal de povară sau de plug care să concureze cu caii de curse pe hipodrom. Așa e și cu oamenii. Unii debordează de tensiune nervoasă și energie, alții sunt flegmatici. Obținerea echilibrului adecvat și a controlului între aceste extreme înseamnă progres important pentru atingerea SĂNĂTĂȚII DE FIER.

În ultimă instanță, ficatul duce principala luptă cauzată de neglijența omului și de faptul că nu mâncăm cel mai bun tip de hrană de cea mai bună calitate. Voi suferiți dacă ficatul nu poate funcționa la nivelul maxim de eficiență. Energia este elementul cel mai vital și mai esențial pentru a menține echilibrul adecvat al corpului și pentru a permite o viață mai eficientă și mai bogată. Când organismul are nevoie de energie, o obține prin oxidarea grăsimii depozitate în ficat.

Având în vedere materialul din paginile anterioare, puteți înțelege volumul colosal de muncă în care este implicat ficatul. Când luați în calcul reorganizarea amidonului și a zaharurilor, reasamblarea aminoacizilor în

proteine și emulsionarea grăsimilor, e de mirare că dacă neglijați hrana adecvată corpul ajunge la boli de ficat?

Ficatul este afectat serios de alcool și nicotină, de cantitățile excesive de acid uric rezultat din consumul de prea multă carne, prea frecvent, de alimentele prăjite în ulei, grăsime sau untură și de prea mult amidon și zahăr.

Nutriția specială cea mai constructivă pentru ficat e obținută din miere de albine, care se convertește rapid în glicogen, și din sucul proaspăt obținut din combinația de morcovi, sfeclă și castraveți. Acestea sunt ingredientele fundamentale pentru ficat în SĂNĂTATEA DE FIER.

Capitolul 21

Hipotalamusul

Hipotalamusul nu este propriu-zis o glandă, dar cu siguranță este implicat într-o așa diversitate și așa un număr de funcții și activități, că fiecare glandă din organism este direct sau indirect influențată de către acesta. Este unul dintre cele mai importante centre focale ale sistemului uman.

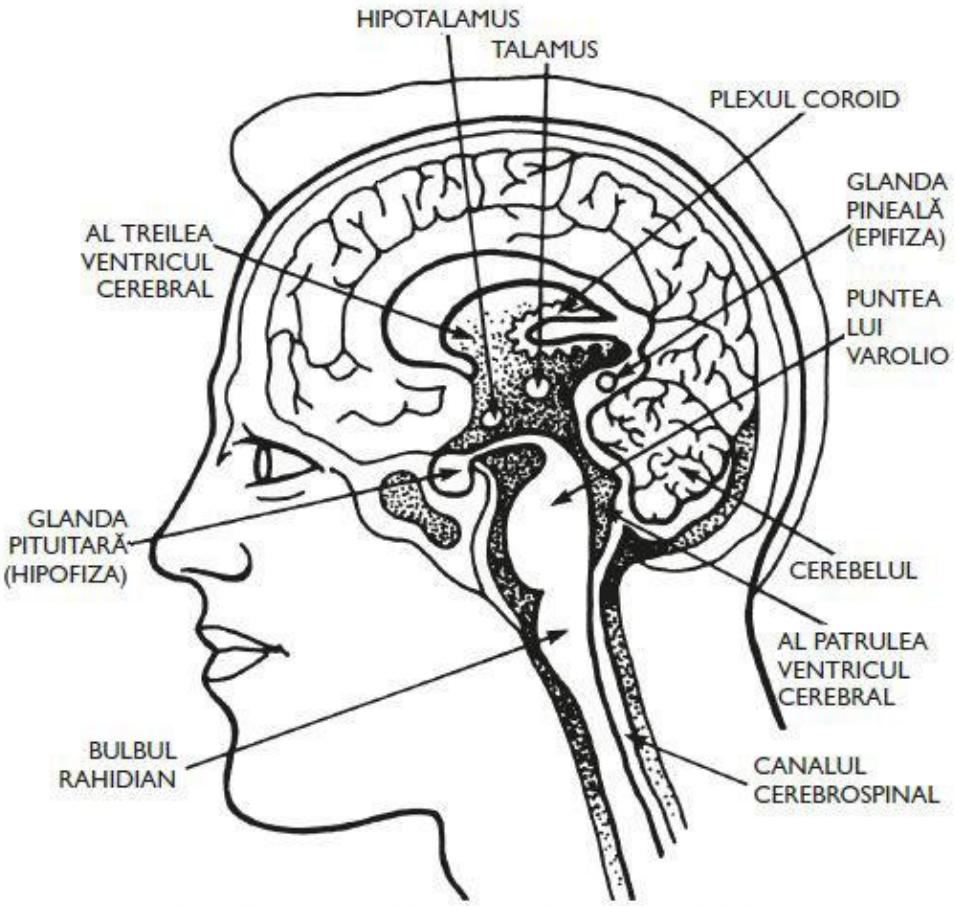
Înțelegerea ramificațiilor funcționării hipotalamusului ar putea să ne elibereze mintea de multe temeri și frustrări. Dacă ne îngrijim cum trebuie de multiplele cerințe ale corpului și ne controlăm mintea și emoțiile vom reuși să ne păstrăm echilibrul.

De fapt, hipotalamusul este un mănunchi de fibre și celule situate chiar în centrul craniului și al mezencefalului. Aproape orice fenomen dintre operațiunile glandelor endocrine implică hipotalamusul. Ochii, sistemul auditiv, metabolismul, tensiunea arterială (atât ridicată cât și scăzută), excreția apei, echilibrul apei din corp, reglarea temperaturii, a apetitului și a foamei, fenomenul somnambulismului, de fapt practic orice funcție și activitate mentală, fizică și spirituală este cumva, direct sau indirect, controlată de funcțiile hipotalamusului.

Acum cincizeci de ani, hipotalamusul abia începea să capete recunoaștere, dar pentru largul său domeniu de activitate a durat toată această perioadă ca să începem abia să descoperim vârfurile valorii sale pentru viața de zi cu zi.

Forța electrică a vieții

Ca să puteți discerne prima influență puternică ce ajunge la hipotalamus trebuie să studiem glanda pineală. Glanda pineală sau epifiza este analogă unei antene radio, primind din mediul atmosferic fluxul vital al Energiei Cosmice ce acționează ca un curent electric atunci când pătrunde în corp. Energia Cosmică este acea putere infinită și insondabilă care impregnează întregul Univers, ține planetele pe cursul lor și operează în plin centrul fiecărui atom din corpul nostru.



GLANDELE ENDOCRINE CEREBRALE

Ca un curent dintr-una din stațiile uriașe de generare ce trimit sute de mii de volți prin cabluri până la transformatorul de 220 de volți din apropierea casei voastre, și Energia Cosmică Universală pătrunde în glanda pineală cu un voltaj inexprimabil de mare care practic v-ar arde corpul dacă acesta nu

ar fi echipat cu un transformator care să reducă acea Energie Cosmică la voltajul adecvat nevoilor individului.

Transformatorul Energiei Cosmice din mezencefal este numit TALAMUS, o structură de celule și țesuturi cenușii din mijlocul creierului care colectează Energia de la glanda pineală, o reduce și o controlează pentru a se conforma dezvoltării și nevoilor fizice, mentale și spirituale ale individului. Mulți dintre cei care înțeleg această procedură clasifică glanda pineală ca Glanda Spirituală a Omului. Hipotalamusul se găsește imediat dedesubtul talamusului și este primul centru care colectează și distribuie în tot corpul fenomenul activator al Energiei Cosmice, numit îndeobște Forța Vitală.

Cel mai vital fluid din organism este cunoscut sub numele de lichid cefalorahidian. Acest fluid este mai încărcat cu această energie sau forță vitală decât orice altă parte a corpului, cu excepția glandei pineale și a talamusului. Lichidul cefalorahidian protejează creierul și măduva spinării. Hipotalamusul este localizat sub hipofiză și, prin rețelele de nervi și vase de sânge, influențează sau controlează funcțiile și activitatea glandelor suprarenale, ale tiroidei, ale ficatului, ale pancreasului, ale testiculelor (la bărbat) și ale ovarelor (la femei). Hormonii secretați de glande sunt activați sub influența hipotalamusului. Fiecare glandă din trup depinde de lichidul cefalorahidian pentru operațiile sale delicate iar asta include hipotalamusul.

Rinichii sunt în mare măsură reglați de influența producătoare de hormoni a hipotalamusului prin glanda pituitară. Multe perturbări ale funcțiilor urinare provin din tulburări ale hipotalamusului.

Indispozițiile emoționale au o relație directă cu hipotalamusul, afectând tensiunea arterială în tot sistemul și în special în relație cu inima. Dacă știm asta, atunci cei cărora „le sare ușor țandăra“ ar face bine să numere până la zece înainte să vorbească sau să acționeze atâta timp cât sunt sub presiune și să permită circulației sangvine să revină la normal.

Vă deranjează căldura sau frigul?

Hipotalamusul este adevăratul vostru termometru. Ca orice altă parte a corpului, hipotalamusul este supus tumorilor sau leziunilor atunci când organismul a fost neglijat în ce privește curățenia interioară și mâncatul de alimente crude, mai ales atunci când acestea pot fi obținute sub forma sucurilor proaspete de legume crude. Când o tumoare sau o leziune se dezvoltă în hipotalamus, ceea ce e rar, ar putea face corpul să-și piardă abilitatea de a rezista la schimbările de temperatură.

Când corpul este îngrijit cum trebuie, iar hipotalamusul e sănătos, acesta din urmă activează mecanismul nervos adecvat pentru disiparea căldurii excesive prin stimularea respirației, a mecanismelor de reglare a presiunii cardiace și a măduvei spinării. Când temperatura sângelui a fost ridicată la nivelul necesar începe transpirația, apoi temperatura corpului revine automat la normal și vă simțiți confortabil.

În condiții de frig, hipotalamusul influențează încetinirea evaporării de căldură din sistem, ceea ce duce la conservarea temperaturii corpului.

Producerea de căldură în organism e determinată și de intensificarea metabolismului impusă de hipotalamus. Această funcție implică și glanda tiroidă. Tot sângele care circulă prin organism trece prin tiroidă, prin urmare orice elemente nocive din sânge nu afectează doar tiroida, ci și hipotalamusul.

Prezența substanțelor nocive în fluxul sangvin ce ajunge la hipotalamus de obicei duce la afectarea acestui echipament termostatic valoros, ce produce perturbări ale operațiunii sale normale. Astfel de substanțe nocive ce emană din colon ajung la hipotalamus prin fluxul sangvin atunci când colonul are acumulări de reziduuri toxice și nocive impactate. Pentru a păstra hipotalamusul într-o stare sănătoasă, viguroasă și energică, aveți grijă ce mâncați și mai ales vedeți să fie curat sistemul de evacuare.

Ar trebui un volum întreg pentru a-i face dreptate hipotalamusului și o descriere completă a ramificațiilor acestuia. Subliniez asta pentru a vă face o impresie de cât este de important să oferi cea mai meticuloasă îngrijire, în fiecare fază, deprinderilor și a atitudinilor fizice, mentale și spirituale pentru

ca acest centru vital din sistem să vă ajute să obțineți și să mențineți o SĂNĂTATE DE FIER.

Capitolul 22

Hipofiza

Glanda pituitară sau hipofiza este în mare măsură controlată și reglată, dar și influențată, de hipotalamus. Este împărțită în: lobul anterior (sau adenohipofiza), lobul posterior (sau neurohipofiza) și lobul intermediar.

Lobul intermediar al hipofizei este foarte mic comparativ cu restul glandei. Impactul său asupra rasei umane este extraordinar, întrucât reglează și controlează sperma bărbatului în actul sexual, influențând tipul embrionului copilului. De obicei reproduce rasa tatălui.

Hipofiza anterioară controlează și reglează secreția sau generarea de hormoni din tiroidă, glandele suprarenale, ficat, organele sexuale masculine și feminine și secreția insulinei în pancreas.

Hipofiza posterioară, aflată de asemenea sub influența hipotalamusului, reglează și controlează temperatura corpului. Mecanismul reglator este miraculos de complicat, implicând temperatura sângelui, procesele de transpirație din tot corpul, din tălpi până în creștetul capului, și acțiunea porilor din piele care se deschid la căldură și se închid într-un mediu rece.

Hipofiza posterioară, de asemenea, reglează echilibrul apei din corp, o funcție extrem de importantă dacă ne gândim că cea mai mare parte din organism este compusă din apă. Această funcție include schimbul constant de apă dintre sânge și țesuturi. Apa din sistem TREBUIE așadar să fie curată și pură.

Tot o funcție a hipofizei este și reglarea excreției apei prin rinichi. În rolul de reglaj al temperaturii, rinichii devin mai activi pe vreme rece pentru că porii pielii se închid și este împiedicată evaporarea prin piele. Într-un mediu

călduros, pe de cealaltă parte, porii se deschid pentru a permite evaporarea, prin urmare are loc o scădere corespunzătoare a activității rinichilor.

Glanda pituitară secretă sau generează câteva tipuri diferite de hormoni. Un hormon este dedicat metabolismului proteinelor și carbohidraților, crescând producția de glicogen pentru inimă și alți mușchi, și creșterii oaselor și a musculaturii.

Un alt hormon stimulează secreția glandelor suprarenale.

Alt hormon stimulează secreția și distribuția hormonilor tiroidieni, și a altor hormoni de importanță egală.

Cea mai benefică nutriție pentru hipofiză e compusă din următoarele legume, mai ales când sunt utilizate sub forma sucurilor, fie ca atare, fie în combinații: sfecla, morcovii, castraveții, țelina și pătrunjelul. Fructele proaspete de sezon sunt și ele bune.

Capitolul 23

Glandele suprarenale

Glandele suprarenale sunt două capsule așezate deasupra celor doi rinichi. Funcțiile lor sunt pe cât de variate, pe atât de vitale.

Glandele suprarenale exercită funcțiile reglatorii ale activității menstruale și ale glandelor reproducătoare. Reglarea echilibrului anumitor elemente atomice din corp, cum ar fi calciul, fosforul, clorul și sodiul, acestea două din urmă în special în conținutul plasmei sangvine, cade tot în sfera glandelor suprarenale. La fel și anumite funcții ale aparatului vizual, cum ar fi dilatarea pupilelor ochilor.

Glandele suprarenale sunt implicate profund în starea de agitație și în emoții, în conexiune cu plexul solar, o rețea de nervi aflată în zona stomacului.

Cum glandele suprarenale reglează unele dintre funcțiile peristaltismului, disfuncțiile acestora vor produce perturbări intestinale, iritare și chiar tulburări mai serioase. Disfuncțiile acestor glande sunt uneori responsabile pentru tumori, pentru tensiune arterială scăzută și chiar pentru convulsii.

Pe de altă parte, glandele suprarenale au efectul de a stimula mușchii și sistemul nervos, ca și repararea și regenerarea structurilor celulelor și țesuturilor.

Actul sexual în exces are drept efect inhibarea și interferența în activitatea secreției de hormoni și a funcțiilor glandelor suprarenale. Asta are un puternic efect de perturbare a întregului organism.

Glandele suprarenale sunt o veritabilă mină sau fântână de secreții hormonale. Ele generează aproape patru duzini de tipuri și feluri diferite de hormoni. Nimic nu poate fi secretat sau generat în sistem fără materiale ce

pot constitui o substanță. Prin urmare, e de o importanță vitală nu doar să furnizăm hrană organismului, ci să-i oferim alimente hrănitoare care pot fi asimilate rapid. Nu există mâncare adaptată mai perfect la sistemul uman și în special la glandele endocrine decât sucurile proaspete de legume. Glandele suprarenale au beneficii enorme de pe urma consumului de suc de morcovi și din combinații de morcovi, sfeclă și nucă de cocos, sau morcovi, salată și lucernă, sau morcovi și pătrunjel. Un accent deosebit trebuie pus pe sucurile verzi. Acestea, desigur, sunt proaspăt obținute din legume crude. Papaia coapte, când sunt disponibile, sunt foarte benefice pentru menținerea echilibrului în activitățile glandelor suprarenale.

Fiecare dintre cele două glande este închisă într-un săculeț sau o capsulă formată din două straturi clare și distincte. Stratul interior este zona medulară, stratul exterior este zona corticală.

Alimentarea cu sânge a zonei medulare este mai mare, din punctul de vedere al volumului zilnic, decât a oricărei alte glande din corp, relativ la mărime, cu excepția glandei tiroide. Funcția zonei medulare este secreția hormonilor epinefrină și norepinefrină, numiți adesea „hormonii de urgență“. Aceștia determină o creștere a tensiunii arteriale, comprimarea vaselor de sânge și accelerarea ritmului inimii.

Hormonul epinefrină determină eliberarea zahărului din ficat, ceea ce duce la creșterea glicemiei.

Zona corticală a suprarenalelor are o valoare indispensabilă pentru viață. Hormonii corticali permit corpului să facă față unor stări de agitație emoțională sau efort emoțional intens, durerilor, șocului și temperaturilor extreme.

Preparatul rezultat din procesele cortexului glandular este numit cortizon, unul dintre cele mai periculoase medicamente folosite în încercarea de a trata maladii precum artrita, dacă nu se iau precauții pentru a-i contracara efectele vătămătoare.

Hipofiza secretă un hormon numit ACTH, prescurtare de la hormon adenocorticotrop, care exercită o influență directă asupra secreției de hormoni ai zonei corticale a suprarenalelor. Când cortizonul e utilizat

incorect sau eronat acesta poate perturba interacțiunea dintre hipofiză și glandele suprarenale, ceea ce duce la tulburări serioase în sistem.

Nu putem sublinia îndeajuns importanța îngrijirii corpului din toate punctele de vedere, fizic, mental și spiritual. Neglijarea în orice stadiu duce, în cele din urmă, la dezastru. Glandele endocrine ne-au fost oferite pentru a fi iubite, respectate și ascultate, pentru ca viața noastră să fie trăită mai bogat și ca să obținem și să menținem o SĂNĂTATE DE FIER.

Capitolul 24

Glanda tiroidă

Glanda tiroidă este cea mai mare dintre glandele endocrine, cu excepția ficatului. Este glanda care reglează aspectele temperamentului, în relație cu dispozițiile, natura, caracterul, particularitățile și idiosincraziile individului.

Tiroida se găsește în fața și de-a lungul mărului lui Adam din gât. Dacă țineți seama că fiecare strop de sânge din corp curge prin glanda tiroidă la fiecare sfert de oră și că fiecare element atomic sau bacterian, bun sau rău, este transportat prin sânge, înțelegeți de ce tiroida are o influență atât de profundă asupra tinerilor și bătrânilor deopotrivă.

Sunt două elemente atomice esențiale pentru funcționarea eficientă a tiroidei, anume iodul și zincul. Dacă aceste elemente, sau doar unul dintre ele, este deficitar sau lipsește din dietă, tiroida nu le poate obține din sânge pe măsură ce acesta curge prin ea. Asta conduce la un lanț de perturbări care interferează serios cu bunăstarea individului și cu obiectivul și dorința de a ajunge la o SĂNĂTATE DE FIER.

Tiroida secretă sau generează un hormon numit tiroxină, în compoziția căruia sunt implicați și iodul și zincul. Cantități microscopice de tiroxină sunt preluate de sânge atunci când trece prin tiroidă și reglează multe dintre funcțiile corpului, cum ar fi metabolismul carbohidraților, echilibrul apei, funcțiile diferitelor sisteme circulatorii, musculatura, nervii și organele sexuale.

Una dintre funcțiile vitale de maximă importanță și esențială a tiroidei este interacțiunea cu celelalte glande endocrine, în special cu hipofiza și glandele suprarenale. O deficiență de zinc și iod în sistem duce la un metabolism defectuos al grăsimilor, cu consecința depunerii de țesut adipos unde este dorit mai puțin.

Atunci când este cazul, deficitul de iod poate fi redus dacă se folosesc algele verzi, roșii sau brune și apă oceanică filtrată.

Deficiența de zinc poate fi ameliorată dacă se utilizează săruri de zinc de potență 6x, ce se pot obține de la orice farmacie homeopată, sub forma unor tablete mici, albe, care se iau câte patru de două sau trei ori pe zi timp de câteva săptămâni. Aceste tablete nu sunt nici droguri nici medicamente. Ele sunt elemente naturale în forma cea mai ușor de asimilat pentru a păstra echilibrul mineral al corpului.

Supraproducția hormonului tiroxină de către tiroidă produce multe tipuri de tulburări, precum gușa, pierderea în greutate până la emaciere, nervozitate, agitație, iritabilitate, lipsa energiei mentale și fizice și scăderea ratei metabolismului. Folosirea judicioasă a algelor și zincului și a sucurilor de legume proaspete ajută cu aceste probleme.

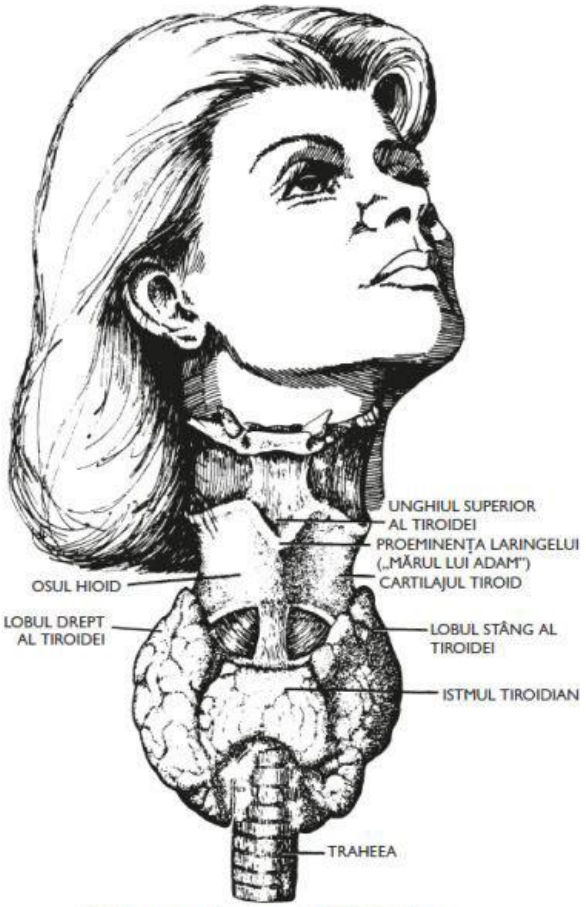
În orice caz, cele mai bune rezultate au fost obținute când s-a apelat la o serie de irigări ale colonului.

Valoarea și necesitatea irigațiilor de colon formează un subiect ce presupune atenție și meticulozitate, cel puțin la intervale periodice. Toxinele produse de alterarea materiei din colon sunt de necrezut dacă nu studiem și chibzuim la acest subiect important. Sistemul glandular ar corpului este mijlocul prin care toate funcțiile și activitățile acestuia sunt posibile. Orice perturbare sau interferență în funcționarea lor lină nu va întârzia să producă repercusiuni asupra bunăstării individului, și nicio porțiune a ființei omului nu este mai susceptibilă la efectele toxemiei decât glandele.

Descompunerea reziduurilor, fecalele putrezite contaminate de bacterii patogene nu pot produce un mediu sănătos, indiferent cât ne-am forța imaginația. Nu-i așa? Eliminarea stricăciunii din colon e la fel de vitală, dacă nu și mai și, decât evacuarea gunoiului de pe străzile orașelor. Dacă aceste materii alterate nu sunt extrase din colon, mirosurile de putrefacție se manifestă sub forma respirației respingătoare și a mirosurilor neplăcute ale corpului. Deodorantele de orice tip sau natură nu pot ascunde, acoperi sau camufla de conștiința oamenilor aflați în apropiere necurățenia, murdăriile și materiile fetide care înfundă sistemul victimei. Cu cât sistemul vostru este

mai curat, cu atât mai insuportabile sunt persoanele din preajmă care miros urât.

Reținerea materiilor alterate e de o importanță deosebit de vitală în cazul tiroidei, deoarece produsele finale ale acestei alterări ajung în sânge și sunt transportate de acesta prin tiroidă, unde lasă depozite toxice care generează tulburări ce produc suferință.



Vedere anterioară a glandei tiroide și relațiile acesteia cu osul hioid și traheea

Cel mai important supliment nutritiv care ajută la menținerea echilibrului tiroidei este iodul conținut în algele marine. Noi folosim alge brune sau verzi aproape la fiecare masă.

Un alt adjuvant inestimabil, mai ales pentru sucuri și alte băuturi, este apa de ocean filtrată ce conține toate oligoelementele găsite în constituția anatomiei

umane. Pentru o băutură e nevoie de doar câteva picături de apă de mare.

Capitolul 25

Epifiza

După cum am explicat în capitolul precedent, epifiza sau glanda pineală este, fără îndoială, receptaculul spiritual al forței vitale ce emană din Energia Cosmică a Universului. Totul din Univers există din cauza și în virtutea Energiei Cosmice, adevărata esență a vieții. Minusculul atom are Energia Cosmică prin activitatea constantă a electronului.

Epifiza e o glandă atât de mică încât oamenii de știință nu i-au atribuit vreo importanță până în urmă cu 40 de ani și chiar astăzi semnificația sa mentală și spirituală nu este înțeleasă de materialiștii stricți.

Hormonul epifizei are un efect reglator asupra hipofizei și a glandelor suprarenale. Dacă secreția acestuia este excesivă se produce mărirea acestor glande. Când este deficitar, afectează acel hormon al hipofizei care poate face ca zone mari ale pielii să își piardă pigmentul lor natural.

Influența mentală și spirituală a epifizei o depășește pe cea a oricărei alte glande. E ca și cum această influență e conectată direct la relația dintre corpul fizic al individului și acea parte misterioasă și intangibilă numită suflet.

Prin analogie se prea poate să fie așa. „Voltajul“ Energiei Cosmice depășește orice volum sau putere pe care oamenii o pot obține din dispozitive electrice sau mecanice. Dacă această Energie Cosmică teribil de puternică ar pătrunde în corp fără control sau reducere, rezultatul ar fi ca și cum ar fi lovit de trăsnet. În realitate, talamusul primește în plin acest voltaj Cosmic și acționează ca un transformator, care reduce voltajul la cantitatea, volumul și puterea precise pe care le poate suporta individul.

Practic, atribute ca rezistența, energia, vigoarea și celelalte se nasc și se bazează pe sensibilitatea relativă a relației dintre epifiză și talamus.

E semnificativ că epifiza este direct implicată în reglarea organelor reproducătoare atât masculine cât și feminine, întrucât propagarea speciei, a rasei, este cea mai importantă funcție a ființei umane.

Disfuncția sau incompetența secreției hormonale pineale rezultă în distensia sau scăderea excesivă a înălțimii.

Unul dintre cele mai valoroase alimente pentru nutriția glandei pineale este papaia coaptă, consumată împreună cu sucul proaspăt de morcovi. Această combinație este printre cele mai echilibrante pentru întreg sistemul uman.

Capitolul 26

Timusul

Importanța timusului constă în funcția sa protectoare împotriva invaziei sistemului uman de volume excesive de microorganisme patogene, infecțioase. Hormonul secretat de timus stimulează activitatea sângelui în splină și activează producția de limfocite care filtrează reziduurile și bacteriile. Această stimulare se extinde la glandele limfatice unde sunt produse constant limfocite, ca organisme saprofage.

Timusul reglează creșterea glandelor sexuale și reglează activitatea sexuală.

Atât de intim e legat timusul de creșterea și dezvoltarea glandelor sexuale, încât după ce organele reproducătoare ating maturitatea în adolescență timusul se micșorează treptat până ce rămâne puțin țesut. Cu toate acestea, influența sa continuă să acționeze în domeniul său de activități ale corpului.

Capitolul 27

Glandele sexuale (organele reproducătoare)

Organele sexuale ne-au fost oferite de Natură pentru scopul unic și specific al reproducerii speciei.

Din cauza sensibilității lor extreme, omenirea, spre deosebire de membrii regnului animal, a folosit și abuzat de organele reproducătoare fără rușine.

Funcționarea regulată, stimularea sau disfuncția acestor glande au impact asupra fiecărei etape a existenței omenești, întrucât aceste glande influențează, reglează și controlează funcțiile și activitățile aproape tuturor glandelor din corp.

Glandele mamare. Principala funcție a acestor glande, aflate în sâni, este secreția laptelui. În prelungirea activităților lor se regăsesc, însă, reglarea glandelor suprarenale, a paratiroidelor, a tiroidei și a glandelor sexuale. Ele reglează și asimilarea carbonului din mâncare.

Când sunt sănătoase, ele reglează menstruația, dar când nu mai funcționează normal rezultă o menstruație fie excesivă, fie redusă. Când sunt afectate glandele mamare, sunt afectate toate organele reproducătoare.

Extirparea sânilor poate duce la perturbarea activităților și funcțiilor normale de mai sus. Pacientele își dau seama uneori că operația a fost o greșeală. E opinia mea îndelung chibzuită că sânii nu ar trebui niciodată extirpați, nu mai mult decât orice altă glandă pe care Creatorul a considerat-o necesară în sistemul uman.

Când sunt afectate glandele și organele reproducătoare apare o predispoziție spre dezvoltarea de chisturi sau tumori, echilibrul și facultățile mentale au de suferit, victima este copleșită de descurajare, melancolie, deznădejde,

mâhnire și pesimism. Disfuncția organelor și a glandelor reproducătoare mai poate duce și la nervozitate, iritabilitate, impotență și țesut adipos în exces.

Pentru a menține funcționarea sănătoasă a acestor glande este important să păstrăm curățenia interioară și exterioară corpului și să-l hrănim cum se cuvine, cu multe fructe și legume proaspete și sucurile obținute din ele.

O scurtă avertizare e, aici, necesară. Gândurile voastre au o influență directă asupra corpului. Trebuie să aveți, sau să cultivați, gânduri salubre, mai ales când sunteți singuri.

O minte și un corp curate și sănătoase sunt elemente esențiale și indispensabile pentru SĂNĂTATEA DE FIER.

Capitolul 28

Prostata

Prostata este glanda care reglează lichidul seminal și producerea de spermatozoizi. Ea stimulează impulsurile sexuale atunci când este sănătoasă, dar când este afectată tinde spre impo- tență.

Cam 40% dintre bărbații care au atins o jumătate de secol sunt mai mult sau mai puțin afectați de probleme ale prostatei. Aceasta este principiul fundamental, nucleul, esența vieții sexuale a bărbatului, iar bărbații își bazează puterea masculină, forța și virilitatea pe eficiența reacțiilor sexuale. Orice subminează sau slăbește predispozițiile virile produce anxietate, consternare și panică.

Prostata este un organ cu care fiecare bărbat ar trebui să fie pe deplin familiarizat în ce privește scopul, funcția, ce determină îmbolnăvirea și ce poate și trebuie făcut pentru a preveni complicațiile.

Prostata este un organ musculos, de forma unui bulb și dimensiunea unei castane, care înconjoară uretra.

În centrul prostatei se găsește un canal sau duct de aproximativ 4 mm diametru, numit uretra prostatică, care este conectat direct la vezica urinară.

Prostata este o glandă cu secreție internă și externă. Ea secretă un lichid ce stimulează activitatea spermatică. Germenii masculini, spermatozoizii, se dezvoltă în testicule și sunt transportați în repaus către vezicula seminală pentru a fi depozitați în așteptarea maturizării. Pe măsură ce sperma este îmbogățită cu secreția prostatei ea se animă. Mixtura secreției prostatei și a spermei devine lichidul seminal procreator.

Prostata este influențată de lobul intermediar al hipofizei, iar prin aceasta tipul rasial și predispozițiile părintelui masculin sunt, de obicei, reproduse în urmaș ca prototip al tatălui.

Secreția prostatei are și funcția de lubrifiere a canalului său central pentru a-l proteja de posibile iritații când urina îl străbate.

O altă funcție a prostatei este de a regla fluxul urinei din vezică. Prostata ține strâns meatul uretral cât timp vezica se umple. Când apare nevoia de a urina, prostata relaxează meatul, iar când vezica se golește, mușchii prostatei se contractă și se măresc pentru a evacua urina rămasă în uretră.

Evident, orice afecțiune a prostatei determină perturbări ale controlului urinei din vezică. Asta duce la multe complicații și situații jenante.

Funcția reproducătoare a prostatei este de a asigura sarcina. Dacă se inflamează canalul care duce prin prostată, bărbatul pierde controlul asupra ejaculării, iar aceasta este scurtă și redusă ca intensitate.

Una dintre cauzele principale ale problemelor de prostată este reținerea intenționată a urinei. Aceasta impune o sarcină excesivă și inutilă asupra mușchilor prostatei, care poate conduce la inflamare și tendința de a-și reduce funcțiile. Neglijarea golirii vezicii când creierul a fost alertat la această nevoie va face ca presiunea din vezică să crească considerabil, ceea ce poate rezulta în congestia prostatei.

Bolile venerice au devenit o veritabilă epidemie în toată lumea, iar tinerii și cei mai în vârstă trebuie atenționați asupra consecințelor îngrozitoare ale actului sexual neprotejat. Promiscuitatea sexuală nu poate conduce nici la fericire nici la SĂNĂTATE DE FIER, pentru că nu putem fi niciodată siguri că vindecarea unei boli cu transmitere sexuală a fost completă.

Întrucât rectul se află în apropierea prostatei, orice constipație posibilă ar trebui monitorizată și evitată, căci acumularea excesivă a fecalelor în rect poate determina atâta presiune asupra prostatei încât funcțiile și activitățile acesteia să fie perturbate.

Am aflat că obiceiul de a bea zilnic cam 500 ml de suc de morcovi și spanac, iar când este posibil 500 ml de suc de morcovi, sfeclă și castravete, produce beneficii majore care ajută atât cu constipația cât și cu problemele vezicii.

Dacă menținem aceste glande și organe la nivelul optim de funcționare am înaintat deja pe calea către SĂNĂTATEA DE FIER.

Permiteți-mi să intervin cu o întrebare: nu ar fi mai bine să recurgem la autodisciplină și control mental și fizic pentru a evita aceste afecțiuni care vă pot strica restul zilelor și să vă facă viața un COȘMAR? Rețineți că GÂNDIREA PRECEDE ACȚIUNEA! Păstrați mereu în minte: ÎMI DORESC O SĂNĂTATE DE FIER!

Capitolul 29

Bolile venerice

Dacă tot suntem la subiectul bolilor venerice, îmi aduc aminte de o experiență terifiantă pe care am avut-o pe când eram tânăr. Lucram într-un birou. Într-o zi, funcționarul al cărui birou se găsea lângă al meu s-a întors de la prânz arătând de parcă s-ar fi luptat cu o fantomă. Fața lui era albă ca hârtia. Mi-a spus: „Walker, tocmai am avut parte de cea mai înfricoșătoare lecție din viața mea. E o expoziție de figuri de ceară pe strada cutare – dacă ai suficientă tărie în intestine, poți să fii complet șocat și să supraviețuiești, îți sugerez să mergi să o vezi.“

Desigur că mi-a ațâțat curiozitatea și, cum era acum pauza mea de masă, i-am urmat sugestia cu promptitudine.

Expoziția se găsea într-un magazin ale cărui vitrine erau acoperite ca să nu se poată privi înăuntru. Am plătit un bănuț și am intrat.

De-a lungul pereților și în mijloc, în paralel cu aceștia, se găseau mese după mese. Pe fiecare masă era o reproducere în mărime naturală a diferitelor părți ale anatomiei umane, cu organele reproducătoare masculin și feminin la loc de cinste. Ce m-a șocat până în temelii erau modelele din ceară ale organelor bolnave, arătând ravagiile gonoreei și ale sifilisului, o priveliște dezgustătoare, scabroasă, ofensatoare. Credeți-mă, a fost o lecție suficient de puternică să-mi ajungă pentru o viață întreagă.

De o mie de ori, de atunci, m-am gândit cât de minunat și de educativ ar fi dacă o astfel de expoziție ar putea fi plasată în fiecare școală din țară! Nu-mi pot închipui ceva ce ar băga mai multă frică în inimile și mințile băieților și fetelor decât o astfel de expoziție de figuri de ceară. Activitatea sexuală promiscuă ar intra atunci cu siguranță în declin.

Printre exponatele cele mai revelatoare erau cele care arătau interiorul organelor. Acestea reprezentau progresia bolii, în organul masculin urmărind erodarea graduală a canalului urinar ce trecea prin prostată, incapabilă în cele din urmă să controleze reținerea urinei. Ravagiile se strecurau în vezica urinară și se răspândeau spre învelișul rectului în câțiva ani, perturbând atât sistemul urinar cât și evacuarea excrementelor. În timpul cuvenit, boala se răspândea la ochi, cauzând orbire, iar când pătrundea în fluxul sangvin conducea la afectarea membranelor seroase și a lichidului sinovial din articulații, înțepenindu-le.

În exponatele ce reprezentau organele feminine era demonstrat izbitor cât e de dificil să diagnostichezi prezența gonococului la mult timp după infectare, din cauza perturbărilor similare produse din alte cauze decât gonoreea. Unele dintre bolile ce rezultă din această infecție sunt artrita, afectarea sistemului optic ce duce uneori până la orbirea completă, transformarea pielii, care devine cornoasă și dură. Alte complicații indicate erau umflarea severă a mușchilor, degenerarea pleurei plămânilor, inflamarea creierului, distrugerea măduvei spinării și rigidizarea mușchilor inimii.

O altă masă era acoperită cu modele din ceară pentru aproape toate părțile corpului afectate de sifilis. Imaginea era de-a dreptul devastatoare. Ar fi prea dezgustător să intru în toate detaliile pustiirii cauzate de această boală mizerabilă. Poate cea mai rea parte a acesteia este dificultatea de a pune un diagnostic precis, pentru că manifestările sale clinice sunt nenumărate și pot simula pe cele ale altor boli.

Capitolul 30

Răspunsul la dilema voastră

La început, omul a fost creat PERFECT. Creatorul nostru a făcut un om perfect din toate punctele de vedere.

Omenirea a primit liberul arbitru și a devenit un agent moral liber. Creatorul nostru nu forțează niciodată omenirea să facă ceva. Creatorul a făcut reguli, legi și porunci pentru îndrumarea omenirii.

Evident că omenirea a ales să violeze aceste edicte, ceea ce a dus la haosul lumii actuale. Prima lume a fost făcută din haos, așa că, dacă DORIM să creăm o nouă lume, avem materia primă. Fiecare dintre noi își poate face partea pentru a schimba starea actuală de anomie și dezordine. Trebuie să înceapă cu noi, ca indivizi.

Fiecare om are un corp echipat cu abilitatea de a lupta care-i permite să se organizeze pentru activități mentale și fizice.

Viteza supersonică de astăzi a venit peste noi aproape peste noapte. Minutele zboară și se transformă în ore, iar zilele în luni înainte ca omul să-și dea seama că are nevoie să încetinească, să se relaxeze, să-și examineze prezentul în relație cu viitorul spre care țintește. Omul nu reușește să comute la o treaptă de viteză inferioară suficient de des pentru a medita asupra drumului pe care călătorește. Rezultatul este că starea de activitate mentală și fizică a devenit permanentă. Asta face omul să fie supus vicisitudinilor mediului, împrejurimilor și muncilor sale zilnice.

Această stare de lucruri contribuie la tributul luat de pierderea sănătății, grijă sau frustrare și toate stările fizice și mentale negative asociate care conduc la îmbătrânire prematură, decădere și sfârșitul nedrept de timpuriu.

Corpul omenesc încă își păstrează abilitatea inerentă de a se adapta la un mod de viață și regim nutrițional naturale, dacă omul se pune la treabă și se folosește de acestă abilitate pentru a-și regla atitudinea mentală față de apetituri și deprinderi. Legile Naturii sunt FOARTE SIMPLE. Mâncați mai ales alimente în stare crudă, de preferat crescute organic, fără fertilizatori chimici și stropite cu otrăvuri. Respirați din plin tot aerul curat pe care îl găsiți. Gândiți POZITIV și mulțumiți-i Creatorului că v-a deschis mintea la aceste principii înainte de a ajunge într-un punct fără întoarcere.

E nevoie de hectare peste hectare ca să hrănim vitele, iar când le consumăm carnea, produsul final este acumularea de cantități excesive de acid uric în organism.

Comparativ, e nevoie doar de puțin pământ ca să creștem toate legumele și fructele de care are nevoie o familie, iar digestia acestora este un proces constructiv.

Cel mai benefic îndulcitor este mierea de albine. Doi sau trei stupi pe câteva hectare permit albinelor să culeagă mierea pe o rază de câțiva kilometri în jur, și nu există niciun îndulcitor care să aibă o valoare comparabilă cu mierea ca aliment.

Printre principiile incluse printre Legile Naturii, gândirea și emoțiile au un rol superlativ. O persoană mereu voioasă nu este afectată de negativitate sau frustrare. Claritatea minții sale este sporită. Nu este cuprinsă ușor de afecțiuni.

Soluția pentru o SĂNĂTATE DE FIER este simplă.

Capitolul 31

Mâncarea organică. Grădinăritul organic

Cuvântul ORGANIC, atunci când e aplicat legumelor, hranei, agriculturii și cultivării pământului, înseamnă că acestea au caracteristici specifice organismelor vii, propriii acestora sau derivate din organisme vii. Din punct de vedere biologic, organismele sunt lucruri sau substanțe construite pentru a putea săvârși activitățile vieții prin intermediul unor organe vii, separate ca funcție, dar dependente unul de celelalte. Cu alte cuvinte, orice substanță vie, animală, vegetală, bacteriană etc. este un organism.

Desigur, nimic nu poate fi ORGANIC dacă nu prezintă sau are viață. Nu putem avea viață și moarte în același timp, dar materia moartă poate cu siguranță interfera cu exprimarea și activitățile vieții și substanțelor vii.

A fost o perioadă, înainte ca generația matură de astăzi să se fi născut, când aproape toată hrana disponibilă era crescută mai mult sau mai puțin natural și organic. Adică fertilizatorii chimici, care distrug solul și elementele sale organice, nu erau încă disponibili pe scară largă.

Fundamentală pentru SOLUL ORGANIC este disponibilitatea pentru plante a elementelor minerale și chimice vii, în care enzimele lor respective sunt prezente sub forma cea mai activă și cea mai ușor de regenerat.

Așa cum un constructor de case nu le poate clădi dacă nu are materialul necesar, așa și plantele, acestea nu pot fi perfecte când elementele nutritive din vegetație sunt imperfecte, dacă le lipsesc contribuțiile materiei organice necesare pentru creșterea și dezvoltarea rădăcinilor.

Materia chimică artificială ce compune fertilizatorii chimici nu are nici puterea nici abilitatea de a insufla viață solului. Singurul lor scop este de a grăbi creșterea plantei și lasă toate consecințele în seama viitorului! Râmele

și bacteriile din sol evită aceste substanțe chimice și golesc solul de cele mai fundamentale principii menite de Natură pentru creșterea organică a vegetației. Aceste chimicale „blochează“ solul și îl întăresc.

Plantele de orice tip, crescute într-un sol preparat organic, sunt cele mai nutritive. Dacă plantați grădina sau plănuiți să o faceți, rețineți că solul care a fost îngrășat bine cu compost are disponibile mai multe stimulente de calitate pentru plante decât un sol care nu a fost îngrășat cum se cuvine.

Oamenii, animalele și plantele hrănite cu alimente crescute în sol îngrășat sunt mai capabili – dacă restul lucrurilor rămân neschimbate – să reziste bolilor. De nu ar fi decât acest motiv, și fiecare individ care o poate face ar trebui să crească cât mai mult din hrana familiei în propria grădină, astfel încât să poată controla calitatea acestei alimentații.

Nu e necesar mult pământ pentru a crește organic toată mâncarea pe care o familie o poate utiliza pe durata unui an. Este însă foarte necesar să existe o sursă bogată de apă.

Pentru a avea un sol capabil de a crește vegetația într-un mod eficient și într-o manieră organică, cele două condiții sunt: (1) râme care să fertilizeze solul în mod natural cu dejecțiile lor și să-l aereze; (2) prezența unui număr infinit de organisme vii, sub forma bacteriilor din sol, care să ajute la descompunerea componentelor solului și la dezintegrarea vegetației descompuse și putrezite.

În aceste condiții, rădăcinile plantelor se pot înfige adânc în pământ pentru a extrage beneficiile oligoelementelor care de obicei sunt deficitare sau lipsesc din solul fertilizat comercial.

Corpul omenesc este compus din aproximativ 59 de minerale atomice și elemente chimice. Pentru a ne conforma Legii Reaprovizionării și Regenerării este necesar ca aceste elemente să fie prezente în mâncare, iar aceasta să le obțină în mod organic din sol.

Dintre aceste elemente 16 sunt prezente mereu în constituția legumelor, a fructelor, nucilor și a semințelor, chiar dacă nu sunt prezente la 100% din valoarea standard. Cu toate acestea, abilitatea corpului omenesc de a depăși

aceste deficiențe într-un anumit grad și între anumite limite ne permite să supraviețuim cu alimentele mediocre disponibile, așa cum sunt.

Celelalte 43 de elemente atomice, numite oligoelemente, sunt prezente în cantități atât de infinitezimal de microscopice încât de obicei multe lipsesc sau sunt deficitare în cea mai mare parte a vegetației crescute pe soluri fertilizate chimic. Fie și numai pentru motivul de a preveni astfel de deficiențe, cei capabili să crească organic hrana ar trebui cu siguranță să o facă și în acest fel să se sensibilizeze la valoarea CALITĂȚII alimentelor. Plantele crescute în sol îngrășat organic cu compost își pot înfige adânc rădăcinile și pot astfel găsi oligoelementele. Fertilizatorii chimici „blochează“ solul și împiedică rădăcinile să se adâncească acolo unde pot fi găsite aceste oligoelemente.

Toate acestea sunt foarte simple pentru că sunt NATURALE.

Problema importantă în zilele acestea se leagă de hrana disponibilă în magazine și supermarketuri. Ați observat sau studiat vreodată oamenii în timp ce-și aleg legumele și fructele după lista de cumpărături, la raioanele din supermarket unde sunt expuse aceste produse? Priviți-i! Prea mulți iau o mână de asta și o mână de cealaltă, fără reflecție, observație sau considerare, le aruncă într-o sacoșă și pornesc mai departe. Nu au nici cea mai vagă idee despre CALITATEA hranei pe care o cumpără și probabil nici nu le pasă.

Am observat cu interes că un număr uimitor de mare de tineri au răbdare să facă alegerile cu grijă, cumpărând ce e mai proaspăt și mai de calitate.

A venit timpul ca gospodinele să se informeze despre ce înseamnă CALITATE când vine vorba de mâncare. La urma urmei, scopul, intenția, chiar ideea de a cumpăra hrană este pentru hrănirea corpului. Hrana nu poate fi complet hrănitoare dacă are un deficit de constituenți esențiali. Toți își doresc SĂNĂTATE, SĂNĂTATE DE FIER, și fără a ști cum să o atingă nu pot domoli procesul de degenerare a celulelor și a țesuturilor corpului care conduce la boală și îmbătrânire prematură.

Când gospodinele, în masă, vor cere hrană de înaltă calitate crescută organic aceasta va fi disponibilă. ATUNCI va fi ziua când SĂNĂTATEA DE FIER

va fi la îndemâna unui număr mare de oameni care nu își pot da seama ce se întâmplă cu ei acum. În ACEA ZI magazinele vor oferi CALITATEA hranei de care avem nevoie.

Astăzi vedem deja efectele salutare și benefice ale principiilor organice care au fost propovăduite în ultimele câteva decenii. Deja mulți oameni, tineri și bătrâni, au început să se întoarcă la pământ. Unii se folosesc din plin de cei câțiva metri pătrați disponibili în curtea proprie. Unii chiar își transformă peluzele în grădini de legume. Chiar și cei care locuiesc în case mobile folosesc o bucățică de pământ pe care cresc multe legume. Unii valorifică parcele de 15 pe 50 de metri din care fac grădini complete și înfloritoare. Alții se ocupă de proiecte mai ample de grădinărit și agricultură, prepară compost și folosesc metode de plantare organică ce le permit să le ofere vecinilor și magazinelor surplusul de hrană dincolo de ce e nevoie pentru familiile lor.

Cei care locuiesc în apartamente nu trebuie să se simtă frustrați de lipsa unei grădini. În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial mii de familii din toată țara au format grupuri de grădinărit cu prietenii și vecinii. Ei au închiriat pământul nefolosit și vacant, au folosit chiar spații din parcuri unde erau disponibile, și au făcut grădini înfloritoare de fructe și legume pentru proviziile proprii de hrană proaspătă, crescută organic.

Astăzi avem un nou tip de grădinărit pe care mulți îl adoptă cu entuziasm. Se numește „Grădinărit în Bucătărie“ și consistă în încolțirea semințelor netratate de multe soiuri și varietăți. Această metodă este foarte convenabilă pentru cei care nu au la dispoziție pământ cu care să lucreze. E o metodă splendidă pentru a obține hrană completă, vie, care să suplimenteze dieta zilnică. Acest subiect e discutat în cartea mea Diet and Salad Suggestions, în capitolul „Încolțirea semințelor“.

Spațiul nu-mi permite aici să elaborez această discuție atât de mult pe cât mi-aș dori și atât de complet pe cât merită. Pentru a vă educa mai mult pe această temă vă recomand să vă procurați și să studiați cele două cărți ale lui J. I. Rodale:

How to Grow Vegetables and Fruits by the Organic Method (Cum se cresc legumele și fructele prin metoda organică),

și

Encyclopedia of Organic Gardening (Enciclopedia grădinăritului organic).

Capitolul 32

Oligoelementele și algele marine

Nu există sol pe fața uscatului terestru care să fie atât de bogat și de complet în elementele minerale și chimice esențiale cum este fundul oceanelor. De multe milioane de ani solul de la suprafață, de pe munți, văi și câmpii, a fost spălat de ploaie și ninsoare direct și indirect în oceane.

Din toată carnea, peștii care au aripioare și solzi, din râuri, lacuri și oceane, formează unul dintre cele mai complete tipuri de carne comestibilă care este adecvată pentru om DACĂ (observați acest DACĂ) omul alege să consume carne. Motivul este că peștii se nasc și trăiesc în cel mai hrănitor și sănătos element de pe pământ, iar acesta este APA DE MARE. APA DE MARE (adică apa din OCEANE, dar nu și cea din mările interioare sau lacuri) conține toace cele 59 de elemente atomice ce constituie corpul uman.

Aceste elemente constau în cele 16 „macro“elemente atomice prezente în compoziția vegetației și cele 43 de oligoelemente, de obicei insesizabile, dar de o importanță vitală pentru menținerea sănătății sistemului uman. Urmează lista acestor 59 de elemente (cele 16 macroelemente sunt indicate prin *)

Actiniu Aluminiu Argint Argon Arsen	*Clor Crom Cobalt Cupru Erbiu	*Mangan Mercur Neptuniu Os
Aur *Azot Bariu Bismut Bor	*Fier *Fluor *Fosfor *Hidrogen Indiu	Platină Plumb Plutoniu *Potas
Brom *Calciu *Carbon Cesiu Ceriu	*Iod Iridiu Lantan Litiu *Magneziu	Reniu Rubidiu Ruteniu Samar

Toate aceste elemente sunt prezente în organismul uman, dacă persoana este într-o perfectă stare de sănătate... DAR CINE este „perfect sănătos“? Exigențele vieții civilizate de astăzi fac practic imposibil ca o persoană de orice vârstă, de la copii la centenari, să aibă o SĂNĂTATE DE FIER dacă urmează principiul minimei rezistențe în privința hranei, a băuturii, a aerului curat și a exercițiilor fizice.

Trebuie adoptat un stil de viață diferit de ortodoxia prezentului și adoptat de urgență pentru a stopa degenerarea corpului uman.

Un corp sănătos este imun la boli prin firea sa. Hrana este mijlocul prin care ținem vii trupul și spiritul, și hrana e menită a furniza corpului toate elemente vii necesare pentru regenerarea celulelor și țesuturilor sale. Dacă organismul nu este sănătos, este desigur din cauza lipsei sau a deficitului de elemente regeneratoare din alimentație și tot acestea poartă responsabilitatea pentru tulburările, suferințele sau bolile care îl copleșesc.

Am încercat să vă demonstrăm în paginile precedente că niciun mineral solid anorganic și nicio substanță chimică nu poate trece prin sau intra în ficat prin procesele digestive, și să fie utilizată pentru regenerarea celulelor și țesuturilor care formează anatomia. Aceste minerale și chimicale pot fi prezente în sol în starea lor proprie și naturală, iar vegetația le va converti în substanțe lichide sau coloidale care pot hrăni organismul. Toate mineralele și elementele chimice din APA DE MARE sunt deja în formă lichidă sau coloidală și în stare inerentă. De fapt, acestea sunt atât de concentrate în mod natural, încât e nevoie de o cantitate minimă, vorbim de un număr rezonabil de mic de picături, pentru a vitaliza și a umple de energie un pahar întreg de suc de fructe sau legume. De exemplu: portocalele nu mai sunt la fel de bune azi față de acum 20 sau 30 de ani, pentru că solul și atmosfera au devenit prea poluate. Tocmai am cumpărat o ladă de portocale de la un fermier care este și minuțios și pretențios cu recolta sa. Cumpărăm portocale de la el de ani de zile, dar am observat, pe măsură ce anii treceau, că apăruse un gust ușor pișcător care a devenit mai pronunțat în ultima vreme, deși altfel calitatea este excelentă. Adăugând un sfert de linguriță sau mai puțin de APĂ DE MARE CATALINA la fiecare pahar de suc de portocale, gustul și calitatea s-au îmbunătățit imediat și am savurat o băutură delicioasă.

De fapt noi ținem mereu o sticlă de APĂ DE MARE CATALINA (pe care o cumpărăm de la magazinul de produse organice) în bucătărie și adăugăm câteva picături la fiecare băutură, chiar și la apa simplă când o bem, și la salate și alte alimente. În acest fel suntem siguri că ne luăm doza zilnică de oligoelemente în fiecare zi.

Nu puteți conceptualiza cantitatea infim de microscopică din fiecare oligoelement de care corpul are nevoie pentru a fi SĂNĂTOS. Unele părți și funcții ale corpului au nevoie de numai unul sau două oligoelemente. De exemplu: lichidul sinovial, substanța lubrifiantă din încheieturi, are nevoie de bismut. Stratul exterior al pielii corpului are nevoie de crom. Apendicele are nevoie de erbiu. Epifiza are nevoie de iridiu și litiu. Măduva osoasă cere fier și fosfor. Rinichii au nevoie de fier și neptuniu. Vezicula biliară are nevoie de neptuniu.

Lichidul cefalorahidian cere actiniu, brom, lantan, oxigen, radiu și uraniu. Circulația sangvină din creier are nevoie de brom, oxigen, platină, seleniu și taliu.

Lista părților și a funcțiilor anatomice care au nevoie de atomi de oligoelemente pentru a lucra cu eficiență maximă și a elementelor implicate este prea lungă pentru a fi inclusă complet în această lucrare scurtă. Cele câteva exemple citate ar trebui să demonstreze cât de important este să păstrăm corpul aprovizionat în mod constant cu rezerve din aceste oligoelemente insesizabile, dar neprețuite, pentru a atinge o SĂNĂTATE DE FIER.

Vegetația marină, sub forma lăptucii de mare (Ulva lactuca) sau a varecului, pe lângă utilizarea zilnică a APEI MARINE, ar trebui să țină sistemul într-un echilibru suficient pentru a menține o stare de SĂNĂTATE DE FIER, dacă celelalte lucruri rămân la fel. Eliminarea reziduurilor din corp trebuie făcută cu meticulozitate cu ajutorul clismelor și a irigațiilor de colon oricând apare cel mai mic indiciu că organele excretoare devin lente.

În acest proces de lavaj eliminator să nu vă lăsați înșelați de ideea că nu ar fi benefic. În plus, nu luați în seamă afirmațiile că ar produce pierderea florei intestinale, pentru că nu este adevărat. Nicio floră intestinală nu poate exista și prospera când materia fecală astupă glandele din colon care fac flora să prospere. După ce colonul a fost curățat sau spălat, consumatul a două pahare de suc de morcovi și spanac s-a dovedit că ajută reinstaurarea completă a florei intestinale cu succes.

Din cele 59 de oligoelemente am aflat că ZINCUL este implicat în aproape toate funcțiile și activitățile anatomiei umane. Există farmacii homeopate în majoritatea orașelor mari și le puteți obține numele și adresele din cartea de telefon sau Pagini Aurii. Noi ne procurăm rezervele de ZINC 6X în sticluțe ce conțin 2000 de tablete de la Standard Homeopathic Company din Los Angeles. Folosim potența 6X și luăm patru tablete o dată, de obicei dizolvate în aproximativ un sfert de pahar de apă călduță sau un pahar de suc de legume. Sau le luăm uscate – o dată sau de două ori pe zi – și le dizolvăm pe limbă, după care bem suc de legume. Asta ne ajută să menținem echilibrul zincului așa cum trebuie. Nu ne putem baza pe conținutul de zinc al fructelor și al legumelor pe care le cumpărăm.

Capitolul 33

Sănătate și igienă

Într-o dezbatere parlamentară din Camera Comunelor a Parlamentului, la Londra, în 1875, pe chestiunea Sănătății Publice, Primul Ministru Britanic, Benjamin Disraeli, a declarat:

„Sănătatea Publică este temelia pe care se clădește fericirea poporului și puterea țării. Îngrijirea sănătății publice este prima îndatorire a unui om de stat.“

Cu tot ce știm astăzi despre igienă și curățenie, ne-am aștepta ca oamenii de știință să atace problema bolii și maladiilor de la temelie, adică dinăuntrul organismului uman, și nu din exteriorul acestuia.

Este adevărat că menținerea unui mediu mai curat și mai sănătos pentru comunități a ajutat la coborârea ratei mortalității de pe urma bolilor transmisibile, dar indivizii încă rămân susceptibili la afecțiuni contagioase în acest mediu, dacă tractul lor intestinal este un magnet pentru paraziți.

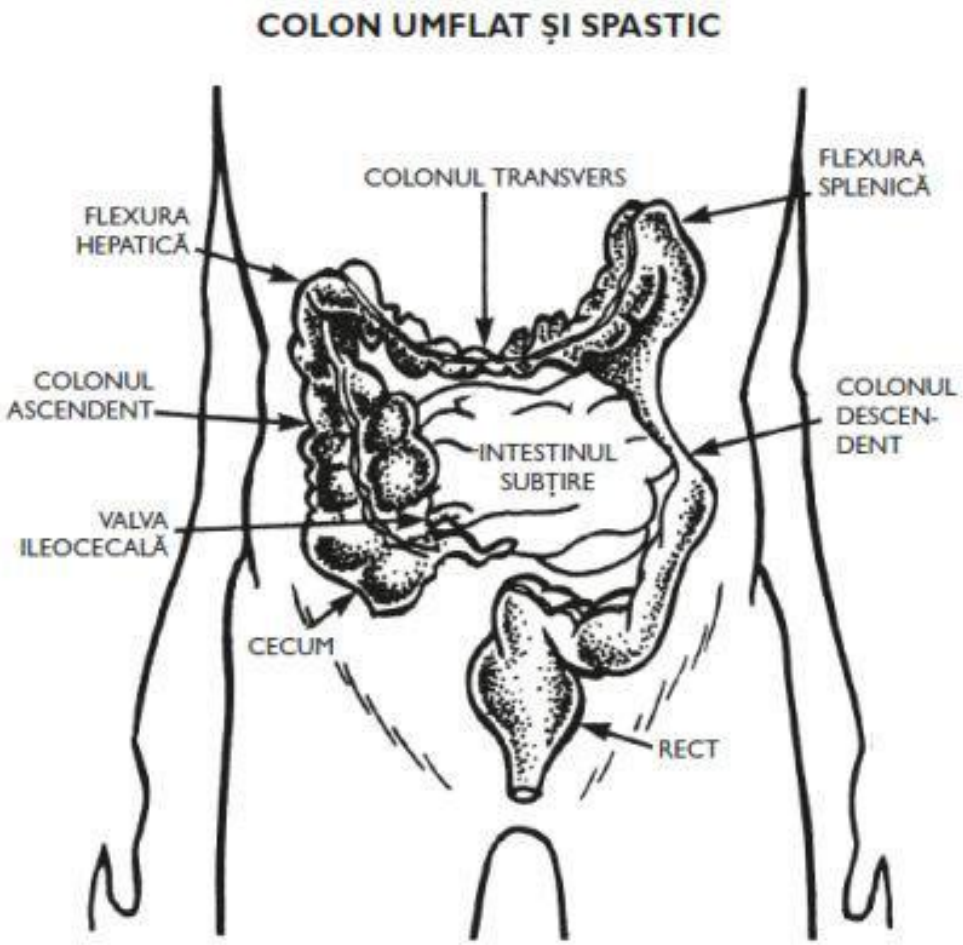
Oricum am privi problema, astăzi este de notorietate că nu există un mediu de cultură mai prolific pentru germeni și bacterii patogene decât excrementele umane la temperatură de 37°-38°C – temperatura corpului. Date fiind faptele, am susținut mereu că în conținutul colonului uman trebuie căutată CAUZA fiecărei tulburări, suferințe sau boli și că trebuie să curățăm colonul iar nu să tăiem vreo bucată din acesta.

Boala nu se năpustește asupra unei persoane „din senin“. Este efectul cumulat al neglijării principiilor fundamentale ale sănătății și igienei și al păstrării organelor eliminatoare perfect curate și hrănite adecvat.

E un fapt în general trecut cu vederea că bacteriile, germenii și alții au nevoie de mâncare pentru a supraviețui. Aceștia se hrănesc cu resturi. Deșeurile și materiile alterate din corpul omenesc sunt mediul în care se hrănesc și se propagă. Dacă rămân fără hrană, mor.

Când corpul omenesc este ținut curat și fără deșeuri, resturi sau materii alterate nu mai au cu ce să se hrănească. Prin urmare mor înainte de a se propaga și de a produce neplăceri.

De pildă, să luăm PROBLEMELE DE INIMĂ! Faptul că nu PREVENIM mai mult de trei sferturi de milion de morți cauzate de „probleme“ de inimă în fiecare an este îngrozitor. Inima omului este cea mai miraculoasă, rezistentă și infatigabilă născocire vreodată, mai puternică decât aproape oricare altă parte a anatomiei noastre. Trebuie să fie așa, pentru a putea pompa mai mult de 170 DE MILIOANE DE LITRI de sânge prin sistem doar în 50 de ani, cu un puls ZILNIC de cam 100000 de „bătăi“ pe zi. Matusalem, patriarhul din vechime, născut în 3317 Î.Hr., care a murit în 2348 Î.Hr., fiul lui Enoh și bunicul lui Noe, avea o inimă care trebuie să fi pompat peste TREI MILIARDE DE LITRI de sânge prin sistem, în timpul vieții sale de 960 de ani.



Nu se poate ca anatomia umană să degenereze până acolo unde trei sferturi de milioane de oameni au murit prematur de „probleme“ de inimă într-un singur an. Ca o mulțime de alți doctori, care nu sunt de acord cu teoria că inima degenerează atât de devreme în timpul vieții, eu m-am convins că problemele cu inima apar de obicei din cauza corupției din colon.

Cu mulți ani în urmă făceam afaceri cu un domn doar cu un an sau doi mai în vârstă decât mine. Era un gurmand și un epicureu, nicio mâncare nu era prea bună (sau suficientă) pentru el. Îmi ridiculiza modul de viață și de alimentație, și deseori purtam discuții și controverse încinse pe această temă. Pântecele său făcea reclamă modului său de viață – en gros. Simpla menționare a curățării colonului îi stârnea irascibilitatea și temperamentul său lua foc. Acum mai bine de 40 de ani certificatul său de deces menționa „Ocluzie coronariană“. Verdictul adevărat și corect ar fi fost „Ocluzie și

putrefacție intestinală“. În orice caz, a murit mult prea tânăr, în timp ce eu, astăzi, 40 de ani mai târziu, sunt VIU, treaz, alert și plin de entuziasm și mulțumesc pentru cunoștințele pe care le am despre cum să am grijă de corp.

Doar priviți și studiați ilustrația de pe pagina anterioară ce reprezintă un colon deformat. Acesta este un caz comparativ ușor față de altele, cum ar fi vinietele din Tabelul pentru terapia colonului dintr-un capitol anterior.

SĂNĂTATEA DE FIER este rezultatul unui sistem menținut curat cu meticulozitate, în interiorul și în exteriorul corpului, hrănit adecvat, cu hipotalamusul echilibrat, ceea ce înseamnă că temperatura și temperamentul sunt bine temperate și într-un echilibru perfect.

Capitolul 34

Sănătatea mentală

Până acum, în această carte, am vorbit mai mult despre corp și funcțiile sale. Vreau să adaug ceva despre un subiect care a fost adus în atenția tuturor în anii din urmă – mă refer la SĂNĂTATEA MENTALĂ.

Ce ESTE totuși „Sănătatea Mentală“? E vorba despre o minte bolnavă, o minte care nu mai funcționează pe ce am putea numi canalele normale.

Cum nu putem avea sănătate și boală într-unul și același moment, nu putem avea o minte sănătoasă și care funcționează normal într-un corp bolnav.

De obicei ne gândim că, dacă avem o maladie specifică pe care o putem identifica și diagnostica sub un nume precis, avem boala respectivă în partea corpului care a fost determinată și restul organismului este sănătos. Aceasta este o greșeală. Dacă o parte a corpului intră în declin și se dezvoltă o anumită boală, întreg corpul va fi implicat.

Dacă aveți abces la un dinte, acesta este doar un semn care vă avertizează că organismul e supraîncărcat cu toxine și necesită curățire. Extragerea dintelui tratează doar efectul, nu și cauza problemei. Curățarea și hrănirea corectă a organismului, eliminarea din dietă a alimentelor care au produs situația respectivă și băutul din abundență, zilnic, a sucurilor de legume proaspete e o metodă mai lentă pentru a ne ușura de durerile pe care simțim că nu le mai putem suporta. Este singura abordare rezonabilă despre care am văzut că rezolvă problema într-un mod satisfăcător.

Există o reacție pentru orice acțiune și uneori aceasta este întârziată atât de mult timp încât atunci când are loc nu mai facem legătura cu acțiunea care a provocat-o.

După cum nu puteți să vă hrăniți corpul cu gunoaie și să vă așteptați la o SĂNĂTATE DE FIER, tot așa nu puteți hrăni mintea cu gunoaie și să așteptați să aveți o MINTE SĂNĂTOASĂ ȘI DE FIER!

Sănătatea începe de acasă. Dacă părinții sănătoși au copii sănătoși și îi îndrumă cum trebuie, îi instruiesc și-i disciplinează din fragedă pruncie, oferindu-le îngrijire, dragoste și hrană bună, vie și integrală pentru a-și construi corpuri sănătoase și fără boli, aceștia vor crește mari cu minți sănătoase.

Mințile noastre se hrănesc cu ce auzim și vedem în jurul nostru, cu ce suntem învățați și cu ce citim. Până când copilul este suficient de mare pentru a începe să meargă la școală părinții sunt responsabili pentru hrana disponibilă minții tinere și fragede. Dacă unui copil i se permite să crească aidoma unei buruieni, fără nicio pregătire specială acasă în ce privește morala, manierele, autodisciplina și respectul pentru drepturile celorlalți, acel copil va porni în viață infirm și handicapat din punct de vedere mental, și va avea o șansă foarte mică de a se bucura vreodată de o SĂNĂTATE MENTALĂ DE FIER.

Indiferent de vârstă, toți oamenii au tendința să vrea să imite ce fac alții, iar această trăsătură predomină în cazul copiilor. Aceștia vor imita ce văd că fac și spun părinții lor, fie că e bine, fie că e rău.

Dacă o singură generație de părinți ar putea crește măcar o singură generație de copii SĂNĂTOȘI la corp și la minte, fără boli și suferințe, și i-ar antrena să trăiască vieți curate, sănătoase și bune, cât de repede s-ar transforma această lume bolnavă într-o veritabilă GRĂDINĂ A PARADISULUI!

Cu toții trebuie să ne punem pază la porțile minții cu un set strict de reguli și regulamente cu privire la ce poate trece înăuntru, căci odată înăuntru ne va stărui în minte și fiecare dintre noi este un creator care își plăsmuiește neîncetat viața viitoare prin ceea ce vedem, auzim, simțim și gândim. Creatorul nostru v-a dat libertate. Ține numai de voi să stabiliți ce veți face cu viața voastră. Nu vi se pare că, știind acestea, ar trebui să nu precupețiți niciun efort și să faceți alegerea dreaptă, ca să vă asigurați o SĂNĂTATE DE FIER și o viață bună?

SĂNĂTATEA DE FIER nu poate fi contrafăcută. Fie O AVEȚI, sau NU o aveți!

Capitolul 35

Culegi ceea ce semeni

Cât de adevărat este asta în viață: ce semănăm, aia culegem. Fiecare faptă bună își are recompensa, fiecare rău, pedeapsa sa.

Aceasta este probabil una dintre cele mai grele și mai dificile lecții pe care a trebuit să le învățăm din copilăria cea mai timpurie.

Acest fapt important trebuie inoculat de acasă în conștiința fiecărui copil în creștere. Acest principiu trebuie insuflat în mințile copiilor zilnic de către părinți, pentru ca faptul și impresia produsă de acesta să fie dăltuită indelebil în conștiința pruncului.

Așa cum pic-pic-picuratul apei va eroda stânca, tot așa și repetarea constantă, zilnică, a acestei lecții de la părinte la copil va tinde să preîntâmpine multiplele afecțiuni fizice și mentale care ne asaltează mai târziu în viață.

În privința SĂNĂTĂȚII DE FIER e mult mai bine să o obținem prin disciplinarea apetiturilor decât să ne-o dorim și să-i invidiem pe cei care se bucură de aceasta. Dar presupune efort individual.

SĂNĂTATEA DE FIER este rezultatul atenției constante la disciplină. Disciplină a minții și a gândurilor. Disciplină a emoțiilor. Disciplină a genurilor și a tipurilor de plăceri și răsfățuri. Disciplină a apetitului și dorințelor cărnii.

Selectarea alimentelor este o disciplină ce presupune gândire grijulie, atenție și alegere. Corpul uman prosperă în simplitatea hranei sale. Principiul vital din ce mâncăm produce dezvoltare vitală în celulele și

țesuturile corpului. Această vitalitate este fundamentul pentru SĂNĂTATEA DE FIER.

Corpul cu adevărat SĂNĂTOS nu dorește droguri, false stimulente, nici altele care îi perturbă direcția normală a funcțiilor și a activităților sale.

Când semănați tipul potrivit de hrană în organism și, în același timp, urmăriți meticulos eliminarea reziduurilor, puteți culege o SĂNĂTATE DE FIER.

Când ați învățat să izgoniți din conștiință toate resentimentele care s-au dezvoltat în voi de la naștere, când ați învățat să mențineți controlul complet al emoțiilor, atunci, pe lângă SĂNĂTATEA DE FIER, veți fi învățat să vă controlați viața în loc să îi permiteți să vă controleze pe voi.

Când sunteți tineri și lipsiți de experiență nu vreți să auziți sau să primiți sfaturi de la cei mai în vârstă decât voi. Simțiți că trebuie să trăiți totul foarte personal.

E o experiență extraordinară să fii tânăr și plin de entuziasm, dar nu este experiența cerută pentru gospodărirea vieții și a treburilor ei.

E o mare greșeală să credeți că experiența poate fi obținută dacă doar vă gândiți la ea. Experiența presupune de fapt să trăiți evenimentele, să încercați personal totul pe măsură ce se petrece. Înseamnă tot ce a fost trăit de la un capăt la celălalt.

Experiența încorporează tot ce i se întâmplă unei persoane, tot ce a fost văzut sau făcut. Experiența este efectul a ceea ce se întâmplă unei persoane, reacția individului la evenimente și trăiri.

Experiența reunește activități ce include formare, observare a practicilor și participare personală, cunoaștere, îndemânări și practica rezultată din acestea.

Iluziile nu produc experiență.

Ce altă concluzie mai nimerită la subiectul experienței decât aceasta: CE SEMENI, AIA CULEGI.

Capitolul 36

Programul dr. Walker pentru o viață mai sănătoasă

Sucurile de legume și fructe crude oferă toate enzimele vii și toate calitățile detoxifiante necesare pentru a ne ține corpul puternic, sănătos și capabil să combată toți inamicii de felul contaminării și poluării din lumea noastră de astăzi. Sistemul nostru imunitar funcționează la maximum când consumăm sucuri de legume și fructe „crude“ în fiecare zi. Sucurile de legume sunt „constructorii“ corpului, în timp ce sucurile de fructe sunt „curățătorii“. Fiecare celulă, glandă sau organ trage beneficii de la formele pure, naturale de nutriție. E reconfortant să realizezi că prin băutul zilnic de sucuri de fructe și legume proaspete dieta noastră va fi completă în ce privește vitaminele și mineralele de care are nevoie pentru ca noi să rămânem tineri, puternici și sănătoși.

Fresh Vegetable and Fruit Juices (Sucuri proaspete de legume și fructe) de dr. N.W. Walker a fost scrisă pentru a explica mai bine accentul pus pe proceduri și beneficiile specifice ale extragerii sucurilor. Sucul de morcov crud, de exemplu, e bogat în vitaminele A, B, C, D, E și K. Dacă este preparat cum trebuie, sucul de morcov crud ajută digestia și e valoros pentru menținerea structurii osoase ce ne susține tot corpul, inclusiv dinții. Până și bolile de intestin sau ficat sunt cauzate de lipsa anumitor vitamine și minerale care se pot găsi în sucul de morcovi cruzi. Sucul de andive conține elemente esențiale pentru sistemul optic în timp ce sucul de castraveți oferă cele mai bune calități diuretice. Lista continuă.

Merită din plin timpul pentru a studia beneficiile ce pot fi extrase din sucurile „proaspete și crude“. De fapt, studiul valorează mult mai mult decât timpul depus... la urma urmei, vorbim despre sănătatea și viața voastră.

Preluați controlul, simțiți-vă mai bine, arătați mai tineri și bucurați-vă de viață mai complet. Meritați asta!

Țineți colonul curat. Sănătatea colonului poate fi un indicator al sănătății generale. Laxativele nu sunt sănătoase și cu siguranță nu sunt răspunsul potrivit pentru constipație. Salatele de legume crude, fructele proaspete, leguminoasele și cerealele neprocesate, împreună cu apă distilată din belșug, vor păstra colonul regulat și sănătos. „Irigațiile colonice“ o dată sau de două ori pe an, pe lângă clismele făcute acasă, oferă o modalitate optimă care să asigure un tract intestinal activ și sănătos. Un colon „regulat“ înseamnă scaun cel puțin odată pe zi, deși de multe ori de două sau trei ori pe zi este ideal. E la fel de importantă eliminarea cărnii roșii și a tuturor alimentelor procesate din dietă. Un colon bine curățat, în stare perfectă de funcționare, este absolut esențial pentru o viață lungă, activă și productivă. Este important să observați că atunci când colonul este sănătos și nu este blocat puteți evita nenumărate suferințe. Deoarece intestinul gros este un areal natural de reproducere pentru bacteriile patogene, este esențial să prevenim condiții de toxicitate ce se pot dezvolta în colon. Dacă păstrăm un mediu curat și adecvat pentru „bacteriile bune“ putem evita „bacteriile rele“ care sunt periculoase și produc boli. Beți apă PURĂ. Corpul depinde de apa proaspătă și curată. Mineralele, bacteriile și aditivii comerciali din apa anorganică (adică de la robinet, izvor sau fântână etc.) sunt anorganice și nu pot fi utilizate de către organism. Vitaminele și mineralele din fructe și legume, și din sucurile lor sunt organice, și prin aceasta, benefice pentru sănătate. Apa distilată este în realitate abur care a fost condensat înapoi în starea lichidă. Bacteriile, paraziții (inclusiv protozoarul Cryptosporidium parvum, care poate fi devastator pentru cei cu sănătatea șubredă) sunt distruse de procesul de distilare. Unele autorități cred că apa distilată acționează ca un „burete“ și ajută corpul să elimine toxinele etc. prin procesele normale de excreție ale corpului. Beți din belșug sucuri de fructe și legume și apă pură.

Faceți regulat exerciții fizice. Acestea mențin sănătatea inimii, tensiunea arterială intactă, sistemul respirator puternic și metabolismul echilibrat. Mersul pe jos este cel mai bun exercițiu pe care îl puteți face. Acesta

arde calorii și tonifică mușchii. Pe lângă controlul greutății, exercițiile fizice întăresc sistemul imunitar, reduc stresul și, din cauza eliberării de endorfine, ne ridică moralul. Cercetări medicale recente au arătat că în timpul exercițiilor fizice corpul eliberează mai multe chimicale diferite, unele dintre ele putând preveni cancerul. O plimbare de 30 de minute în fiecare zi este cu adevărat benefică pentru sănătate. De asemenea, rețineți că organismul are nevoie de suficientă odihnă și de somn pentru a funcționa la maximum.

Controlați-vă greutatea. Controlul greutății este o problemă prea reală și răspândită printre americani în zilele noastre. Purtatul greutății în exces afectează dramatic starea generală de sănătate. Tensiunea arterială crescută, arterele blocate și oboseala cronică sunt doar câteva dintre motivele de a păstra o greutate sănătoasă. O viață lungă și sănătoasă nu poate fi atinsă când organismul este nevoit să se ocupe de un miliard de dileme. Controlul greutății nu ar trebui să fie o problemă dacă pur și simplu ne-am limita consumul de hrană la salate preparate din legume și fructe crude, le-am bea sucul și apă distilată. Vă veți simți mult mai sănătoși și vă va crește vitalitatea dacă veți elimina din dietă toată carnea roșie, grăsimile, zahărul comercial și amidonul.

Eliminarea produselor nesănătoase. Printre cele mai dăunătoare produse consumate astăzi sunt incluse zahărul procesat, grăsimile nocive, laptele de vacă și băuturile răcoritoare. Pentru că organismul nu le tolerează și în multe cazuri este afectat de consumul acestor produse, ar fi înțelept să luăm în calcul să nu le ingerăm. Eliminarea acestora s-ar putea, de una singură, să asigure o viață mai lungă și mai sănătoasă. Pancreasul, de exemplu, este muncit în exces și supus unor reacții perturbatoare atunci când consumăm zahăr. Când corpul procesează carnea, produce o mulțime de acid uric. Mușchii absorb mult din ce ar trebui eliminat prin sistemul excretor și se produce uneori manifestarea unor suferințe diverse precum reumatismul, nevrita sau sciatica. Ține de autoconservare să nu ispitim sănătatea afectată cu alegeri alimentare proaste.

Alcoolul și produsele din tutun sunt cancerigene, dăunează organelor și le pun viața în pericol celor care le consumă. Deși aceste obiceiuri rămân răspândite pe scară largă în toată lumea, puțini ar contrazice pericolele evidente la adresa sănătății și efectele negative asupra lungimii vieții. Pentru a trăi mai mult, mai sănătos și cu mai multă energie ar trebui să eliminăm toate produsele dăunătoare din viața noastră.

Alte nutrimente vitale care joacă roluri defensive importante în privința sănătății și includ cantități îmbelșugate de vitamina C sunt ceapa și usturoiul proaspete. Acestea oferă un impuls puternic sistemului imunitar, acționează ca agenți de curățare excelenți, sunt ușor de găsit și ar trebui să profităm de ele în mod regulat. La modul ideal ar trebui să ne creștem singuri hrana în propriul sol sănătos. Dar, desigur, aceasta nu este o opțiune pentru majoritatea populației. Ce este posibil, însă, este să alegem cele mai bune alimente pe care le putem găsi.

Ultima, dar nu cea de pe urmă, este sănătatea noastră spirituală și emoțională. Stresul, furia, resentimentele, nevoia de revanșă, toate sunt emoții negative care pot face ravagii în sănătatea fizică. Atacurile de cord, accidentele vasculare și bolile nervoase sunt doar câteva dintre problemele asociate cu un stil de viață negativist. Opusul negativismului este optimismul. Râsul, tăria spirituală, capacitatea de a ierta și de a uita, de a face față tuturor problemelor de zi cu zi cu o atitudine axată pe rezolvare, toate sunt esențiale pentru a permite glandelor din organism să conlucreze. Sănătatea fizică depinde de o atitudine mentală calmă și senină.

În concluzie. Autoconservarea se folosește de înțelepciune. Cunoașterea și aplicarea procedurilor defensive pot face multe pentru a ne proteja și a ne prelungi viața. De exemplu, e la fel de înțelept să purtăm întotdeauna centura de siguranță și să evităm conservanții și poluanții oricând e posibil. Schimbarea obiceiurilor nesănătoase și adoptarea unora sănătoase sunt ușoare pe cât e să mâncăm mese mai mici, dar să le mâncăm mai des, să mestecăm hrana mai mult, toate, schimbări pentru care tot sistemul vostru digestiv vă va mulțumi. Folosiți-vă de înțelepciune, vă va ajuta enorm în încercarea voastră de a trăi o viață lungă și sănătoasă.

APENDICE

În această secțiune veți găsi tabele de conversie din:

– inchi în centimetri;

– centimetri în inchi;

– picioare în metri;

– metri în picioare;

– picioare cub în litri;

– litri în picioare cub;

– galoane în litri;

– litri în galoane;

– grade Celsius în grade Fahrenheit;

– grade Fahrenheit în grade Celsius;

– milimetri în inchi.

GREUTĂȚI ȘI MĂSURI

Inchi în centimetri

Inchi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	
0	…..	2,54	5,08	7,62	10,16	12,70	15,24	17,78	20,32	22,86
10	25,40	27,94	30,48	33,02	35,56	38,10	40,64	43,18	45,72	48,26
20	50,80	53,34	55,88	58,42	60,96	63,50	66,04	68,58	71,12	73,66
30	76,20	78,74	81,28	83,82	86,36	88,90	91,44	93,98	96,52	99,06
40	101,60	104,14	106,68	109,22	111,76	114,30	116,84	119,38	121,92	124,46
50	127,00	129,54	132,08	134,62	137,16	139,70	142,24	144,78	147,32	149,86
60	152,40	154,94	157,48	160,02	162,56	165,10	167,64	170,18	172,72	175,26
70	177,80	180,34	182,88	185,42	187,96	190,50	193,04	195,58	198,12	200,66

80	203,20	205,74	208,28	210,82	213,35	215,90	218,44	220,98	223,52	226,06
90	228,60	231,14	233,68	236,22	238,76	241,30	243,84	246,38	248,92	251,46
100	254,00	256,54	259,08	261,62	264,16	266,70	269,24	271,78	274,32	276,86

Centimetri în inchi

Cm.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	Inchi	
0	…..	0,394	0,787	1,181	1,575	1,969	2,362	2,756	3,150	3,543
10	3,937	4,331	4,724	5,118	5,512	5,906	6,299	6,693	7,087	7,480
20	7,874	8,268	8,662	9,055	9,449	9,843	10,236	10,630	11,024	11,418
30	11,811	12,205	12,599	12,992	13,386	13,780	14,173	14,567	14,961	15,355
40	15,748	16,142	16,536	16,929	17,323	17,717	18,111	18,504	18,898	19,292
50	19,685	20,079	20,473	20,867	21,260	21,654	22,048	22,441	22,835	23,229
60	23,622	24,016	24,410	24,804	25,197	25,591	25,985	26,378	26,772	27,166
70	27,560	27,953	28,347	28,741	29,134	29,528	29,922	30,316	30,709	31,103
80	31,497	31,890	32,284	32,678	33,071	33,465	33,859	34,253	34,646	35,040
90	35,434	35,827	36,221	36,615	37,009	37,402	37,796	38,190	38,583	38,977
100	39,370	39,764	40,158	40,552	40,945	41,339	41,733	42,126	42,520	42,914

Picioare în metri

Picioare	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	
0	…..	0,305	0,610	0,914	1,219	1,524	1,829	2,134	2,438	2,743
10	3,048	3,353	3,658	3,962	4,267	4,572	4,877	5,182	5,486	5,791
20	6,096	6,401	6,706	7,010	7,315	7,620	7,925	8,229	8,534	8,839
30	9,144	9,449	9,753	10,058	10,363	10,668	10,972	11,277	11,582	11,887
40	12,192	12,496	12,801	13,106	13,411	13,716	14,020	14,325	14,630	14,935
50	15,239	15,544	15,849	16,154	16,459	16,763	17,068	17,373	17,678	17,983
60	18,287	18,592	18,897	19,202	19,507	19,811	20,116	20,421	20,726	21,031
70	21,335	21,640	21,945	22,250	22,555	22,859	23,164	23,469	23,774	24,079
80	24,383	24,688	24,993	25,298	25,602	25,907	26,212	26,517	26,822	27,126
90	27,431	27,736	28,041	28,346	28,955	29,260	29,565	29,565	29,870	30,174
100	30,479	30,784	31,089	31,394	32,003	32,308	32,613	32,613	32,918	33,222

Metri în picioare

Metri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	
0	…..	3,281	6,562	9,842	13,123	16,404	19,685	22,966	26,247	29,527
10	32,808	36,089	39,370	42,651	45,932	49,212	52,493	55,774	59,055	62,336
20	65,617	68,897	72,178	75,459	78,740	82,021	85,302	88,582	91,863	95,144
30	98,425	101,71	104,99	108,27	111,55	114,83	118,11	212,39	124,67	127,95
40	131,23	134,51	137,79	141,08	144,36	147,64	150,92	154,20	157,48	160,76
50	164,04	167,32	170,60	173,88	177,13	180,45	183,73	187,01	190,29	193,57
60	196,85	200,13	203,41	206,69	209,97	213,25	216,53	219,82	223,10	226,38
70	229,66	232,94	236,22	239,50	242,78	246,06	249,34	252,62	255,90	259,19
80	262,47	265,75	269,03	272,31	273,59	278,87	282,15	285,43	288,71	291,99
90	295,27	298,56	301,84	305,12	308,40	311,68	314,96	318,24	321,52	324,80
100	328,08	331,36	334,64	337,93	341,21	344,49	347,77	351,05	354,33	357,61

Comparație între grade Celsius și grade Fahrenheit

Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F
-40	-40,0	8	46,4	56	132,8	104	219,2	152	305,6	200	392,0
-39	-38,2	9	48,2	57	134,6	105	221,0	153	307,4	201	393,8
-38	-36,4	10	50,0	58	136,4	106	222,8	154	309,2	202	395,6
-37	-34,6	11	51,8	59	138,2	107	224,6	155	311,0	203	397,4
-36	-32,8,	12	53,6	60	140,0	108	226,4	156	312,8	204	399,2
-35	-31,0	13	55,4	61	141,8	109	228,2	157	314,6	205	401,0
-34	-29,2	14	57,2	62	143,6	110	230,0	158	316,4	206	402,8
-33	-27,4	15	59,0	63	145,4	111	231,8	159	318,2	207	404,6
-32	-25,6	16	60,8	64	147,2	112	233,6	160	320,0	208	406,4
-31	-23,8	17	62,6	65	149,0	113	235,4	161	321,8	209	408,2
-30	-22,0	18	64,4	66	150,8	114	237,2	162	323,6	210	410,0
-29	-20,2	19	66,2	67	152,6	115	239,0	163	325,4	211	411,8
-28	-18,4	20	68,0	68	154,4	116	240,8	164	327,2	212	413,6
-27	-16,6	21	69,8	69	156,2	117	242,6	165	329,0	213	415,4
-26	-14,8	22	71,6	70	158,0	118	244,4	166	330,8	214	417,2
-25	-13,0	23	73,4	71	159,8	119	246,2	167	332,6	215	419,0
-24	-11,2	24	75,2	72	161,6	120	248,0	168	334,4	216	420,8
-23	-9,4,	25	77,0	73	163,4	121	249,8	169	336,2	217	422,6
-22	-7,6	26	78,8	74	165,2	122	251,6	170	338,0	218	424,4
-21	-5,8	27	80,6	75	167,0	123	253,4	171	339,8	219	426,2
-20	-4,0	28	82,4	76	168,8	124	255,2	172	341,6	220	428,0
-19	-2,2	29	84,2	77	170,6	125	257,0	173	343,4	221	429,8
-18	-0,4	30	86,0	78	172,4	126	258,8	174	345,2	222	431,6
-17	+1,4	31	87,8	79	174,2	127	260,6	175	347,0	223	433,4
-16	3,2	32	89,6	80	176,0	128	262,4	176	348,8	224	435,2
-15	5,0	33	91,4	81	177,8	129	264,2	177	350,6	225	437,0
-14	6,8	34	93,2	82	179,6	130	266,0	178	352,4	226	438,8
-13	8,6	35	95,0	83	181,4	131	267,8	179	354,2	227	440,6
-12	10,4	36	96,8	84	183,2	132	269,6	180	356,0	228	442,4
-11	12,2	37	98,6	85	185,0	133	271,4	181	357,8	229	444,2
-10	14,0	38	100,4	86	186,8	134	273,2	182	359,6	230	446,0

-9	15,8	39	102,2	87	188,6	135	275,0	183	361,4	231	447,8
-8	17,6	40	104,0	88	190,4	136	276,8	184	363,2	232	449,6
-7	19,4	41	105,8	89	192,2	137	278,6	185	265,0	233	451,4
-6	21,2	42	107,6	90	194,0	138	280,4	186	366,8	234	453,2
-5	23,0	43	109,4	91	195,8	139	282,2	187	368,6	235	455,0
-4	24,8	44	111,2	92	197,6	140	284,0	188	370,4	236	456,8
-3	26,6	45	113,0	93	199,4	141	285,8	189	372,2	237	458,6
-2	28,4	46	114,8	94	201,2	142	287,6	190	374,0	238	460,4
1	30,2	47	116,6	95	203,0	143	289,4	191	375,8	239	462,2
0	32,0	48	118,4	96	204,8	144	291,2	192	377,6	240	464,0
+1	33,8	49	120,2	97	206,6	145	293,0	193	379,4	241	465,8
2	35,6	50	122,0	98	208,4	146	294,8	194	381,2	242	467,6
3	37,4	51	123,8	99	210,2	147	296,6	195	383,0	243	469,4
4	39,2	52	125,6	100	212,0	148	298,4	196	384,8	244	471,2
5	41,0	53	127,4	101	213,8	149	300,2	197	386,6	246	474,8
6	42,8	54	129,2	102	215,6	150	302,0	198	388,4	248	478,4
7	44,6	55	131,0	103	217,4	151	303,8	199	390,2	250	482,0